

DIETA PODSTAWOWA

Data	09.01.24	10.01.24	11.01.24	12.01.24	13.01.24	14.01.24	15.01.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki ryżowe na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynkowa ^{*6} 30g, sałata zielona 5g, ser żółty ^{*7} 20g, rzodkiewka 50g	Platki jęczmienne na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo mieszane ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, serek homogenizowany waniliowy ^{*7} 60g, dżem niskosłodzony 25g, mandarynka 1 szt	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo mieszane ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, krakowska ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., rukola 10g, papryka 50g	Ryż na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo mieszane ^{*1} 90g, kakao na mleku b/c ^{*7} 250ml, ser żółty ^{*7} 40g, rukola 10g, powidła śliwkowe niskosłodzone 25g	Platki owsiane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo mieszane ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, baton drobiowy ^{*6} 30g, sałata zielona 5g, miód naturalny 25g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo mieszane ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, szynka wp. gotowana ^{*6} 30g, rukola 10g	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo mieszane ^{*1} 90g, kawa zbożowa na mleku b/c ^{*7} 250ml, ser biały 60g, sałata zielona, dżem 25g niskosłodzony
Obiad	Ryżanka z pomidorem ^{*7,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, rolada drobiowa nadziewana szpinakiem i suszonymi pomidorami w sosie śmietanowym ^{*1,7,9} 150g, surówka z kapusty pekińskiej z papryką, jabłkiem, cebulą i sosem vinegret ^{*10} 150g, kompot z porzeczek b/c 250ml	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7,9} 400ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wp. ^{*1,7,9} 150g, surówka z marchewki, pora, jabłka z aronii b/c 250ml	Krem z brokułów z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, ryż gotowany 180g, pulpety wp. w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, sałatka z buraka gotowanego, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z truskawek b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, pierogi ruskie z cebulką ^{*1,3,7} 300g, sałatka z sałaty lodowej, papryki, ogórka kiszzonego z olejem 150, kompot z truskawki b/c 250ml	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, gołąbki w sosie pomidorowym ^{*1,3,7} 150g, sałata zielona z sosem jogurtowym ^{*7} 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Rosół z makaronem nitki ^{*1,3,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka soute ^{*1} 120g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, cebuli, jabłka z sosem jogurtowo-majonezowym ^{*3,7} 150g, kompot z aronii b/c 250ml	Ziemniaczanka z ogórkiem ^{*7,9} 400ml, ryż gotowany 180g, potrawka z kurczaka ^{*1,7,9} 150g, surówka z marchwi, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z porzeczek b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo mieszane ^{*1} 100g, sałatka makaronowa z szynką, papryką, brokulem gotowanym, kukurydzą z olejem ^{*1,3,6} 120g	Herbata z cytryną b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo mieszane ^{*1} 100g, pasta z czerwoną soczewicą, suszonymi pomidorami i zieloną pietruszką 100g, sałata zielona 5g, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo mieszane ^{*1} 100g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona 5g, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo mieszane ^{*1} 100g, sałatka ryżowa ze śledziem z papryką, kukurydzą, ogórkiem kiszonym z olejem ^{*4} 120g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo mieszane ^{*1} 100g, szynkowa ^{*6} 30g, ser żółty ^{*7} 20g, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo mieszane ^{*1} 100g, ser biały ^{*7} 20g, żywiecka ^{*6} 30g, rukola 10g, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo mieszane ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 30g, sałata zielona 5g, papryka 50g
DSWO**	E: 2389 kcal, B: 110g, T: 88g, W: 305g, CP: 23g, NKT: 36g, Bł: 31g, Sód: 2,1g	E: 2512 kcal, B: 117g, T: 89g, W: 333g, CP: 40g, NKT: 33g, Bł: 41g, Sód: 2g	E: 2328 kcal, B: 112g, T: 91g, W: 279g, CP: 31g, NKT: 36g, Bł: 27g, Sód: 2,1g	E: 2344 kcal, B: 95g, T: 90g, W: 298g, CP: 21g, NKT: 38g, Bł: 23g, Sód: 2,1g	E: 2110 kcal, B: 101g, T: 61g, W: 306g, CP: 32g, NKT: 29g, Bł: 34g, Sód: 2,2g	E: 2246 kcal, B: 145g, T: 81g, W: 247g, CP: 13g, NKT: 34g, Bł: 27g, Sód: 2,7g	E: 2403 kcal, B: 114g, T: 90g, W: 302g, CP: 38g, NKT: 36g, Bł: 33g, Sód: 2,5g

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Patrycja Świerk licencjonowany dietetyk

* do sporządzania posiłków używa się olej rzepakowy rafinowany i/lub nierafinowany, oliwa z oliwek nierafinowana

**DSWO – dobowa suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	09.01.24	10.01.24	11.01.24	12.01.24	13.01.24	14.01.24	15.01.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki ryżowe na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynkowa ^{*6} 30g, sałata zielona 5g, ser biały ^{*7} 20g, pomidor bez skórki 50g	Platki jęczmienne na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo mieszane ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 60g, powidła jabłkowe 25g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo mieszane ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, krakowska ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., rukola 10g	Ryż na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo mieszane ^{*1} 90g, kakao na mleku b/c ^{*7} 250ml, ser biały ^{*7} 60g, rukola 10g, powidła jabłkowe 25g	Platki owsiane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo mieszane ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, baton drobiowy ^{*6} 30g, sałata zielona 5g, powidła jabłkowe 25g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo mieszane ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, szynka wp. gotowana ^{*6} 30g, rukola 10g	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo mieszane ^{*1} 90g, kawa zbożowa na mleku b/c ^{*7} 250ml, ser biały 60g, sałata zielona, powidła jabłkowe 25g
II Śniadanie	Koktajl jogurtowo-owocowy ^{*7} 200ml	Podpłomyki bez cukru ^{*1} 30g	Jogurt naturalny ^{*7} 150g	Chrupki kukurydziane 30g	Jogurt naturalny ^{*7} 150g	Jabłko pieczone 1 szt.	Banan 1 szt.
Obiad	Ryżanka z pomidorem ^{*7,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, rolada drobiowa nadziewana szpinakiem i suszonymi pomidorami w sosie śmietanowym ^{*1,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z porzeczek b/c 250ml	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7,9} 400ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wp. ^{*1,7,9} 150g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z aronii b/c 250ml	Krem z brokułów z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, ryż gotowany 180g, pulpety wp. w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, buraki oprószone ^{*1} 150g, kompot z truskawek b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, pierogi leniwe z masłem i bulką tartą ^{*1,3,7} 300g, marchewka oprószone ^{*1} 150g, kompot z truskawki b/c 250ml	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, klopsiki mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym ^{*1,3,7} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Rosół z makaronem nitki ^{*1,3,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka soute ^{*1} 120g, mieszanka warzyw gotowana 150g, kompot z aronii b/c 250ml	Ziemniaczanka z ogórkiem ^{*7,9} 400ml, ryż gotowany 180g, potrawka z kurczaka ^{*1,7,9} 150g, buraczki oprószone ^{*1} 150g, kompot z porzeczek b/c 250ml
Podwieczorek	Chrupki kukurydziane 30g	Budyń waniliowy ^{*7} b/c 200ml	Banan 1 szt.	Koktajl jogurtowo-owocowy ^{*7} 200ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200ml	Wafle gryczane 30g	Jogurt naturalny ^{*7} 150g
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, sałatka makaronowa z szynką, marchewką gotowaną, brokulem gotowanym, z olejem ^{*1,3,6} 120g	Herbata z cytryną b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami i zieloną pietruszką 100g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona 5g, pomidor bez skórki 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, sałatka ryżowa z tuńczykiem, marchewką gotowaną, brokulem gotowanym z olejem ^{*4} 120g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, szynkowa ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona 5g, pomidor bez skórki 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, ser biały ^{*7} 20g, żywiecka ^{*6} 30g, rukola 10g, pomidor bez skórki 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 30g, sałata zielona 5g, pomidor bez skórki 50g
DSWO**	E: 2510 kcal, B: 120g, T: 84g, W: 337g, CP: 28g, NKT: 30g, Bł: 34g, Sód:2g	E: 2584 kcal, B: 126g, T: 86g, W: 345g, CP: 49g, NKT: 41g, Bł: 37g, Sód:1,9g	E: 2438 kcal, B: 120g, T: 84g, W: 315g, CP: 51g, NKT: 37g, Bł: 28g, Sód:2,2g	E: 2755 kcal, B: 134g, T: 88g, W: 371g, CP: 31g, NKT: 45g, Bł: 28g, Sód:1,9g	E: 2167 kcal, B: 109g, T: 68g, W: 294g, CP: 42g, NKT: 28g, Bł: 29g, Sód:2g	E: 2398 kcal, B: 146g, T: 80g, W: 287g, CP: 20g, NKT: 34g, Bł: 28g, Sód:2g	E: 2489 kcal, B: 120g, T: 80g, W: 338g, CP: 59g, NKT: 37g, Bł: 33g, Sód:2,4g

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Patrycja Świerk licencjonowany dietetyk

* do sporządzania posiłków używa się olej rzepakowy rafinowany i/lub nierafinowany, oliwa z oliwek nierafinowana

**DSWO – dobową sumą wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)