

DIETA PODSTAWOWA

Data	26.12.2023	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023	30.12.2023	31.12.2023	01.01.2024
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki gryczane na mleku ^{*1,7} 400 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser biały ^{*7} 60g, szynka wp. gotowana ^{*6} 30g, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 400 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, polędwica drobiowa ^{*6} 30g, dżem 30g niskosłodzony, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku ^{1,7} 400ml, masło ekstra ⁷ 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, twaróg zmiksowany z rzodkiewką i zieloną pietruszką ^{*7} 60g, sałata zielona 5g, miód naturalny 30g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajecznica na parze ^{*3} z 2 szt jaj z zieloną pietruszką, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Płatki jęczmienne na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ¹ 90g, kakao na mleku ^{*7 + 1,8,11} 250ml, ser żółty ^{*7} 40g, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c jajko gotowane ^{*3} 1 szt, polędwica sopočka ^{*6} 30g, sałata zielona 5g, rzodkiewka 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynkowa ^{*6} 40g, sałata zielona 5g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone
Obiad	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką 180g, pieczeń z szynki wp. w sosie własnym 150g, surówka z sałaty lodowej, marchewką, jabłkiem, porem z olejem 150g, kompot z truskawek b/c 250ml Jabłko pieczone z żurawiną 150g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 400ml, makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{*1,3,7,9} 300g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców b/c 250ml	Dyniowa z ryżem ^{*1,7,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} , 180g, filet drobiowy soute ^{*1} 120g, surówka z kapusty granatowej z marchewką, cebulką z jabłkiem z olejem 150g, kompot z aronii b/c 250ml	Krem z brokuł z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z serem twarogowym i musem truskawkowym ^{*1,3,7} 300g, jabłko pieczone 150g, kompot z wiśni 250ml b/c	Barszcz biały z ziemniakami ^{1,7,9} 400ml, kasza jęczmienna gotowana ¹ 180g, gulasz wp. ^{*1,7,9} 120g, sałatka z buraka, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z porzeczki b/c 250ml	Ryżanka z pomidorem ^{*1,7,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, klopsiki wp. Gotowane w sosie jarzynowym ^{*1,3,7} 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców 250ml b/c ciasto ^{*1,3,7} 80g	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, Kurczak pieczony na parze 150g, surówka z kapusty słodkiej, marchewki, jabłka, cebuli z sosem jogurtowym ^{*7} 150g, Kompot z aronii 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie 100g ^{*1} , jajko gotowane ^{*3} 1 szt, szynkowa ^{*6} 40g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie 100g ^{*1} , pasta drobiowa z suszonymi pomidorami 100g, sałata zielona 5g, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 40g, sałata zielona 5g, papryka 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, śledzie w oleju z cebulką ^{*3} 120g, sałata zielona 5g, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryna 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, szynkowa ^{*6} 40g, rukola 10g, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną 250ml, masło ekstra ^{*7} 250ml, pieczywo żytnie-graham ¹ 100g, szynka wp. Gotowana ^{*6} 30g, sałata jarzynowa z sosem jogurtowym ^{*3,9,7} 120g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra 10g, pieczywo żytnie-graham 100g, szynka z piersi kurczaka 40g, sałata zielona 5g, papryka 50g
DSWO**	E: 2271 kcal, B: 126g, T: 75g, W: 290g, CP: 47g, NKT: 29g, Bł: 34g, Sód: 2g	E: 2505 kcal, B: 138g, T: 69g, W: 355g, CP: 37g, NKT: 26g, Bł: 48g, Sód: 2,4g	E: 2409 kcal, B: 124g, T: 87g, W: 298g, CP: 28g, NKT: 39g, Bł: 30g, Sód: 1,9g	E: 2500 kcal, B: 125g, T: 86g, W: 322g, CP: 41g, NKT: 33g, Bł: 36g, Sód: 1,6g	E: 2654 kcal, B: 125g, T: 85g, W: 364g, CP: 24g, NKT: 39g, Bł: 35g, Sód: 2,8g	E: 2506 kcal, B: 117g, T: 87g, W: 331g, CP: 38g, NKT: 37g, Bł: 35g, Sód: 2,2g	E: 2238 kcal, B: 145g, T: 74g, W: 267g, CP: 21g, NKT: 33g, Bł: 27g, Sód: 2,2g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Data	26.12.2023	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023	30.12.2023	31.12.2023	01.01.2024
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki gryczane na mleku ^{*1,7} 400 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser biały ^{*7} 60g, szynka wp. Gotowana ^{*6} 30g, sałata zielona, pomidor bez skórki 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 400 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, polędwica drobiowa ^{*6} 30g, dżem 30g niskosłodzony, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane na mleku ^{1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml, twaróg zmiksowany z rzodkiewką z zieloną pietruszką ^{*7} sałata zielona 5g, miód naturalny 30g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajecznica na parze ^{*3} z 2 szt jaj z zieloną pietruszką, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Płatki jęczmienne na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7+} ^{1,8,11} 250ml, ser biały ^{*7} 60g, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c jajko gotowane ^{*31} szt, polędwica sopočka ^{*6} 30g, sałata zielona 5g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynkow ^{*6} 40g, sałata zielona 5g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone
Obiad	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką 180g, pieczeń z szynki wp. w sosie własnym ^{*1,7,9} 150g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z truskawek b/c 250ml Jabłko pieczone z żurawiną 150g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 400ml, makaron penne z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{*1,3,7,9} 300g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców b/c 250ml	Dyniowa z ryżem ^{*1,7,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, filet drobiowy soute ^{*1} 120g, buraczki zasmażane ^{*1,7} 150g, kompot z aronii b/c 250ml	Krem z brokuł z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, makaron pszenny gotowany z serem twarogowym i musem truskawkowym ^{*1,3,7} 300g, jabłko pieczone 150g, kompot z wiśni 250ml b/c	Barszcz biały z ziemniakami ^{1,7,9} 400ml, kasza jęczmienna gotowana ¹ 180g, gulasz wp. ^{1,7,9} 120g, buraczki oprószone ^{*1} 150g, kompot z porzeczek b/c 250ml	Ryżanka z pomidorem 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką 180g, klopsiki wp. Gotowane w sosie jarzynowym 150g, szpinak zasmażany 150g, kompot z owoców 250ml b/c ciasto 80g	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, Kurczak gotowany na parze 150g, marchewka gotowana 150g, Kompot z aronii 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna 100g ^{*1} , jajko gotowane ^{*3} 1 szt, szynkowa ^{*6} 40g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna 100g ^{*1} , pasta drobiowa z suszonymi pomidorami 100g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 40g, sałata zielona 5g, pomidor 50g bez skóry	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, paprykarz z tuńczyka, ryżu, marchewką i pastą pomidorową z olejem ^{*3,1} 120g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, szynkowa ^{*6} 40g, rukola 10g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250ml, masło ekstra 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, szynka wp. Gotowana ^{*6} 30g, sałatka jarzynowa z sosem jogurtowym ^{*3,9,7} 120g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra 10g, bułka pszenna 100g, szynka z piersi kurczaka 40g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g
DSWO**	E: 2349 kcal, B: 126g, T: 79g, W: 299g, CP: 49g, NKT: 35g, Bł: 29g, Sód: 1,9g	E: 2548 kcal, B: 134g, T: 71g, W: 361g, CP: 39g, NKT: 28g, Bł: 34g, Sód: 1,6g	E: 2470 kcal, B: 126g, T: 89g, W: 309g, CP: 30g, NKT: 43g, Bł: 22g, Sód: 1,8g	E: 2574 kcal, B: 125g, T: 79g, W: 352g, CP: 47g, NKT: 33g, Bł: 26g, Sód: 1,7g	E: 2743 kcal, B: 128g, T: 86g, W: 2379g, CP: 29g, NKT: 41g, Bł: 33g, Sód: 1,9g	E: 2532 kcal, B: 118g, T: 88g, W: 330g, CP: 36g, NKT: 41g, Bł: 28g, Sód: 2,6g	E: 2362 kcal, B: 137g, T: 82g, W: 284g, CP: 34g, NKT: 37g, Bł: 25g, Sód: 2,2g

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