

DIETA PODSTAWOWA

| Data | 23.01.24 | 24.01.24 | 25.01.24 | 26.01.24 | 27.01.24 | 28.01.24 | 29.01.24 |
|----------------|--|--|--|--|---|---|--|
| Rodzaj posiłku | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela | Poniedziałek |
| Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka drobiowa ^{*6} 30g, ser żółty gouda ^{*7} 20g, sałata zielona 5g | Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, jajo gotowane 1 szt ^{*3} , szynkowa wieprzowa ^{*6} 30g, sałata zielona 5g, rzodkiewka 50g | Kasza manna na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, twaróg z miksowanymi z zieloną pietruszką ^{*7} 80g, roszponka 10g, papryka 50g | Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, pasta jajeczna z zieloną pietruszką ^{*3} 80g, sałata zielona 5g, papryka 50g | Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser żółty gouda ^{*7} 40g, sałata zielona 5g, dżem wiśniowy niskosłodzony 25g | Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 30g, rukola 10g | Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 60g, sałata zielona 5g, powidła śliwkowe 25g niskosłodzone |
| Obiad | Pomidorowa z ryżem ^{*1,7,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7,3} 180g, schab wieprzowy duszony w jarzynach ^{*7,9} 150g, sałatka z buraka gotowanego, jabłka, cebuli z olejem 150g, kompot z mrożonych porzeczek b/c 250ml | Zacierka z ziemniakami z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 400ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, klopsiki wp. duszone w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty granatowej, jabłka, cebuli z olejem 150g, kompot z mrożonej aronii b/c 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, potrawka z kurczaka ^{*7,9} 150g, surówka z marchwi, pekińskiej, marchewki, jabłka z sosem jogurtowym ^{*7} 150g, kompot z mrożonych śliwek b/c 250ml | Jarzynowa z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, naleśniki z serem twarogowym i musem owocowym ^{*1,3} 300g, surówka z marchwi, jabłka z olejem 150g, kompot z mrożonej wiśni b/c 250ml | Zupa brokułowa z makaronem ^{*7,9,1,3} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7,3} 180g, pieczeń rzymska w sosie pomidorowym ^{*1,3,9} 150g, surówka z kapusty kiszzonej, marchewki, jabłka z olejem 150g, kompot z aronii mrożonej b/c 250ml | Rosół z makaronem ^{*1,3,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*3,7} 180g, filet z kurczaka soule pieczony na parze ^{*1} 120g, surówka z sałaty lodowej, papryki, ogórka kiszzonego, kukurydzy z olejem 150g, kompot z mrożonych śliwek b/c 250ml | Krem z dyni i marchewki z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, kasza bulgur gotowana ^{*1} 180g, gulasz wieprzowy duszony w jarzynach ^{*7,9} 150g, sałata lodowa z sosem winegret ^{*10} 150g, kompot z mrożonych porzeczek b/c 250ml |
| Kolacja | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 40g, rukola 10g, papryka 50g | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, paszтет drobiowy pieczony ^{*1,3,9} 100g, ogórek kiszony 50g | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, kielbasa żywiecka ^{*6} 40g, sałata zielona 5g, pomidor 50g | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, śledzie po węgiersku ^{*9,10} 120g, ogórek kiszony 50g | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami ^{*9} 100g, papryka 50g | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo graham-żytnie ^{*1} 100g, kielbasa żywiecka ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona 5g, pomidor 50g | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo graham-żytnie ^{*1} 100g, szynka biała wieprzowa ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, rukola 10g, ogórek kiszony 50g |
| DSWO** | E: 2273 kcal, B: 115g, T: 95g, W: 254g, CP: 33g, NKT: 39g, Bł: 36g, Sód: 2,30g | E: 2492 kcal, B: 128g, T: 95g, W: 295g, CP: 20g, NKT: 39g, Bł: 36g, Sód: 3g | E: 2237 kcal, B: 110g, T: 82g, W: 280g, CP: 32g, NKT: 34g, Bł: 32g, Sód: 2g | E: 2659 kcal, B: 123g, T: 113g, W: 299g, CP: 46g, NKT: 41g, Bł: 33g, Sód: 7g | E: 2375 kcal, B: 121g, T: 98g, W: 266g, CP: 24g, NKT: 41g, Bł: 33g, Sód: 2,30g | E: 2322kcal, B: 138g, T: 95g, W: 240g, CP: 20g, NKT: 39g, Bł: 24g, Sód: 2,3g | E: 2129kcal, B: 112g, T: 78g, W: 264g, CP: 22g, NKT: 34g, Bł: 42g, Sód: 2,3g |

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 | 23.01.24 | 24.01.24 | 25.01.24 | 26.01.24 | 27.01.24 | 28.01.24 | 29.01.24 |
|----------------|---|---|--|--|--|--|---|
| Rodzaj posiłku | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela | Poniedziałek |
| Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka drobiowa ^{*6} 30g, ser twarogowy ^{*7} 20g, sałata zielona 5g | Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, jajo gotowane 1 szt ^{*3} , szynkowa wieprzowa ^{*6} 30g, sałata zielona 5g | Kasza manna na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, twarożek zmiksowany z warzywami i zieloną pietruszką ^{*7} 80g, roszponka 10g, pomidor bez skóry 50g | Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, pasta jajeczna z zieloną pietruszką ^{*3} 80g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g | Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 40g, sałata zielona 5g, dżem wiśniowy niskosłodzony 25g | Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 30g, rukola 10g | Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 60g, sałata zielona 5g, powidła śliwkowe 25g niskosłodzone |
| Obiad | Pomidorowa z ryżem ^{+1,*7,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7,3} 180g, schab wieprzowy duszony w jarzynach ^{*7,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z mrożonych porzeczek b/c 250ml | Zacierka z ziemniakami z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 400ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, klopsiki wp. duszone w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z mrożonej aronii b/c 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, potrawka z kurczaka ^{*7,9} 150g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z mrożonych śliwek b/c 250ml | Jarzynowa z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, makaron pszenny gotowany z serem twarogowym i musem jogurtowo-truskawkowym ^{*1,3,7} 300g, surówka z marchwi, jabłka z olejem 150g, kompot z mrożonej wiśni b/c 250ml | Zupa brokułowa z makaronem ^{*7,9,1,3} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7,3} 180g, pieczeń rzymska w sosie pomidorowym ^{*1,3,9} 150g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z aronii mrożonej b/c 250ml | Rosół z makaronem ^{*1,3,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*3,7} 180g, filet z kurczaka soute pieczony na parze ^{*1} 120g, brokuły gotowane 150g, kompot z mrożonych śliwek b/c 250ml | Krem z dyni i marchewki z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, kasza bulgur gotowana ^{*1} 180g, gulasz wieprzowy duszony w jarzynach ^{*7,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z mrożonych porzeczek b/c 250ml |
| Kolacja | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 40g, rukola 10g, pomidor bez skóry 50g | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, pasztet drobiowy pieczony ^{*1,3,9} 100g, pomidor bez skóry 50g | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, kielbasa żywiecka ^{*6} 40g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, sałata zielona 5g | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami ^{*9} 100g, pomidor bez skóry 50g | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, kielbasa żywiecka ^{*6} 30g, ser twarogowy ^{*7} 20g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, szynka biała wieprzowa ^{*6} 30g, ser twarogowy ^{*7} 20g, rukola 10g |
| DSWO** | E: 2267 kcal, B: 116g, T: 90g, W: 260g, CP: 35g, NKT: 40g, Bł: 28g, Sól: 5g | E: 2494kcal, B: 131g, T: 91g, W: 300g, CP: 18g, NKT: 40g, Bł: 27g, Sól:5g | E: 2346 kcal, B: 116g, T: 86g, W: 292g, CP: 36g, NKT: 38g, Bł: 27g, Sól: 4g | E: 2525 kcal, B: 111g, T: 100g, W: 304g, CP: 44g, NKT: 42g, Bł: 24g, Sól: 4g | E: 2312kcal, B: 125g, T: 84g, W: 277g, CP: 25g, NKT: 39g, Bł: 23g, Sól:3,7g | E: 2406 kcal, B: 144g, T: 98g, W: 247g, CP: 21g, NKT: 44g, Bł: 18g, Sól:4,9g | E: 2237kcal, B: 115g, T: 82g, W: 275g, CP: 30g, NKT: 37g, Bł: 35g, Sól:3,5g |

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)