

DIETA PODSTAWOWA

Data	30.01.24	31.01.24	01.02.24	02.02.24	03.02.24	04.02.24	05.02.24
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, ser żółty gouda ^{*7} 20g, baton drobiowy ^{*6} 40g, rukola 5g	Kasza manna na mleku ^{*1,7,4} 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	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 80g, dżem wiśniowy niskosłodzony 25g, sałata zielona 5g, jabłko pieczone 150g	Kasza kukurydziana na mleku ^{+1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane 1 ^{*3} szt, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 30g, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku ^{+1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser żółty ^{*7} 40g, rukola 5g, miód naturalny 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, sałata zielona 5g, rzodkiewka 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kakao na mleku b/c 250ml, Twarożek z warzywami ^{*7} 80g, sałata zielona 5g, powidła sliwkowe 25g niskosłodzone
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7,9} 400ml, łazanki z kapustą kiszoną, mięsem wieprzowym, pieczarami ^{*1,3,9} 300g, sałatka z buraka gotowanego, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab wieprzowy duszony w sosie własnym ^{*7,9,1} 150g, Surówka z kapusty czerwonej, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z mrożonych porzeczek 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,9,7} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, rolada drobiowa na parze w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona na parze soute ^{*1} 130g, surówka z kapusty kiszonej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z mrożonych wiśni 250ml b/c	Zupa Dyniowa z ryżem ^{*1,7,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, klopsiki wieprzowe gotowane w sosie jarzynowym ^{*1,3,9,7} 150g, marchewka tarta z jabłkiem z olejem 150g, kompot z mrożonej aronii 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki ^{*1,3,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlecik drobiowy na parze ^{*1,3,9} 120g, surówka z sałaty lodowej, papryki, pomidorki koktajlowe z zieloną pietruszką z sosem jogurtowo-majonezowym ^{*3,7} 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym ^{*7,9} 400ml, Kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, Gulasz wieprzowy duszony ^{*1,7} 120g, Surówka z marchwi, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 40g, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, rukola 5g, 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, krakowska ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, rukola 5g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, sałatka z kaszy bulgur, fasolą czerwoną z ogórkiem kiszonym, kukurydzą z olejem ^{*1,6,9} 120g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo graham-żytnie ^{*1} 100g, szynkowa wieprzowa ^{*6} 40g, rukola 5g, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo graham-żytnie ^{*1} 100g, pasta drobiowo-warzywna z suszonymi pomidorami ^{*9} 100g, ogórek kiszony 50g
DSWO**	E: 2350 kcal, B:118 g, T: 87g, W:283 g, CP: 19g, NKT: 35g, Bł:27 g, Sód:2,66 g	E: 2303 kcal, B: 120g, T:83 g, W:287 g, CP: 25g, NKT:33 g, Bł:35 g, Sód:2,05 g	E: 2427 kcal, B:135 g, T:80 g, W:308 g, CP: 60g, NKT: 35g, Bł: 30g, Sód: 1,98g	E: 2084 kcal, B:113 g, T: 76g, W: 252g, CP: 26g, NKT:31 g, Bł: 29,5g, Sód: 2,42g	E: 2545 kcal, B: 113g, T:95 g, W: 327g, CP: 23g, NKT:40 g, Bł: 42g, Sód: 2,21g	E: 2294 kcal, B: 150g, T: 85g, W: 241g, CP: 17g, NKT:37 g, Bł:22,9 g, Sód: 2,30g	E: 2896 kcal, B:134 g, T:103 g, W:373 g, CP: 24g, NKT: 41g, Bł:37 g, Sód:2,40 g

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 ŁATWOSTRAWNA

Data	30.01.24	31.01.24	01.02.24	02.02.24	03.02.24	04.02.24	05.02.24
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, ser twarogowy ^{*7} 20g, baton drobiowy ^{*6} 40g, rukola 5g	Kasza manna 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, rzodkiewka 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 80g, dżem wiśniowy niskosłodzony 25g, sałata zielona 5g, jablko pieczone 150g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane 1 ^{*3} szt, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 30g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	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, rukola 5g, miód naturalny 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, sałata zielona 5g, rzodkiewka 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kakao na mleku b/c 250ml, Twarożek z warzywami ^{*7} 80g, sałata zielona 5g, powidla śliwkowe 25g niskosłodzone
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7,9} 400ml, lazanki z warzywami i brokułami, mięsem wieprzowym, ^{*1,3,9} 300g, buraczki zasmażane ^{*1,7} 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab wieprzowy duszony w sosie własnym ^{*7,9,1} 150g, Fasolka szparagowa gotowana z masłem z tartą bułką ^{*1,7} 150g, kompot z mrożonych porzeczek 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,9,7} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, rolada drobiowa na parze w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7,9} 150g, sałata zielona z sosem winegret 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona na parze soute ^{*1} 130g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z mrożonych wiśni 250ml b/c	Zupa Dyniowa z ryżem ^{*1,7,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, klopsiki wieprzowe gotowane w sosie jarzynowym ^{*1,3,9,7} 150g, marchewka zasmażana ^{*7,1} 150g, kompot z mrożonej aronii 250ml b/c	Rosół z makaronem ^{*1,3,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlecik drobiowy na parze ^{*1,3,9} 120g, brokuły gotowane na parze 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Ziemniaczanka łatwostrawna z ogórkiem ^{*7,9} 400ml, Kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, Gulasz wieprzowy duszony ^{*1,7} 120g, buraczki zasmażane ^{*1,7} 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 40g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, rukola 5g	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, krakowska ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, rukola 5	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, sałatka z kaszy bulgur, tuńczykiem, brokulem gotowanym, kukurydzą z olejem ^{*1,6,9} 120g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, szynkowa wieprzowa ^{*6} 40g, rukola 5g, pomidor 50g bez skóry	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, pasta drobiowo-warzywna z zieloną pietruszką ^{*9} 100g, pomidor bez skóry 50g
DSWO**	E: 2393 kcal, B:118g, T: 81g, W: 306g, CP: 29g, NKT: 33g, Bł:27g, Sód:5 g	E: 2401 kcal, B:124g, T:82g, W:308g, CP: 21g, NKT:35g, Bł:29g, Sód:5,1g	E: 2558 kcal, B:127g, T: 76g, W: 285g, CP: 38g, NKT: 29g, Bł: 28g, Sód: 5,3g	E: 2220kcal, B:116g, T:75g, W: 256g,CP: 27g, NKT:30g, Bł: 29g, Sód: 2,41g	E: 2563 kcal, B: 126g, T:79 g, W: 356g, CP: 25g, NKT:36g, Bł:44g, Sód:4,5g	E: 2304kcal, B:149g, T: 82g, W:250g, CP:14g, NKT:34g, Bł:17g, Sód: 5,2g	E: 2875 kcal, B:136g, T95g, W: 384g, CP: 30g, NKT: 40g, Bł:31g, Sód: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)