

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	16.01.24	17.01.24	18.01.24	19.01.24	20.01.24	21.01.24	22.01.24
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, serek homogenizowany waniliowy ^{*7} 60g, dżem niskosłodzony 25g, jabłko pieczone 1 szt.	Płatki ryżowe na mleku ^{+1,*7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajecznicza z 2 szt. jaj z zielonym koperkiem ^{*3} , sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, twarożek zmiękowany z rzodkiewką, zieloną pietruszką ^{*7} 80g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Płatki jaglane na mleku ^{+1,*7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, maślan file z kurczaka ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, sałata zielona 5g, rzodkiewka 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{+1,*7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, twarożek z pomidorami bez skóry ^{*7} 60g, sałata zielona 5g, powidła śliwkowe 25g niskosłodzone	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku b/c ^{*7} 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, sałata zielona 5g	Ryż na mleku ^{+1,*7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami z koperkiem ^{*3} 80g, sałata zielona 5g, banan 120g
Obiad	Zupa dyniowa z ryżem ^{+1,*7,9} 400ml, puree z ziemniaków z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, kotlet pieczony drobiowy na parze ^{*1,3} 120g, brokuły gotowane 150g, kompot z aronii mrożonych b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 400ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, pulpety wp. gotowane w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 400ml, ryż gotowany ⁺¹ 180g, filet drobiowy nadziewany szpinakiem i suszonymi pomidorami sos szpinakowy ^{*7,9} 150g, fasolka szparagowa z masłem z tartą bułką ^{*1,7} 150g, kompot z aronii b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba w jarzynach po grecku ^{*1,4,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, bitka duszona w sosie własnym ^{*1,9} 150g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z porzeczek mrożonych b/c 250ml	Rosół z makaronem ^{*1,3,9} 400ml, ziemniaki gotowane 180g, udko z kurczaka pieczone na parze 150g, marchewka tarta z jabłkiem z olejem 150g, kompot z truskawki mrożonej b/c 250ml	Brokułowa z grzankami ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, zraz zawijany z brokułem w sosie jarzynowym ^{*1,7,9} 150g, marchewka z groszkiem ^{*7} 150g, kompot ze śliwek b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, sałatka makaronowa z szynką, brokułem, marchewką gotowaną z olejem ^{*1,3,6} 120g, rukola 10g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, rukola 10g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, szynkowa ^{*6} 40g, sałata zielona 10g, rzodkiewka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, sałatka z kaszy bulgur z tuńczykiem, marchewką, brokułem z zieloną pietruszką z olejem ^{*1,4} 120g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, pasta z kurczaka z zieloną pietruszką 100g, rukola 10g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, pomidor 50g bez skóry	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, żywiecka ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 120g
DSWO**	E: 2391 kcal, B: 116g, T: 75g, W: 328g, CP: 41g, NKT: 34g, Bł: 30g, Sól: 4,3g	E: 2725 kcal, B: 125g, T: 83g, W: 384g, CP: 31g, NKT: 37g, Bł: 31g, Sól: 4,7g	E: 2179 kcal, B: 118g, T: 74g, W: 270g, CP: 19g, NKT: 37g, Bł: 22g, Sól: 4g	E: 2367 kcal, B: 108g, T: 84g, W: 312g, CP: 32g, NKT: 30g, Bł: 33g, Sól: 3,8g	E: 2308 kcal, B: 121g, T: 89g, W: 271g, CP: 17,17g, NKT: 35g, Bł: 23g, Sól: 3,4g	E: 2544 kcal, B: 140g, T: 111g, W: 255g, CP: 25g, NKT: 44g, Bł: 20g, Sól: 5,5g	E: 2489 kcal, B: 114g, T: 104g, W: 292g, CP: 57g, NKT: 40g, Bł: 31g, Sól: 5,1g

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)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	16.01.24	17.01.24	18.01.24	19.01.24	20.01.24	21.01.24	22.01.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 80g, rukola 10g	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym ^{*1,*9} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajecznica z 2 szt. jaj z zielonym koperkiem ^{*3} , sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, twarożek zmiksowany z rzodkiewką, zieloną pietruszką ^{*7} 80g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym ^{*1,*9} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, maślany filet z kurczaka ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, sałata zielona 5g, rzodkiewka 50g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym ^{*1,*9} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, twarożek z pomidorami bez skóry ^{*7} 60g, sałata zielona 5g, powidła jabłkowe 25g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, sałata zielona 5g	Ryż na wywarze jarzynowym ^{*1,*9} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami z koperkiem ^{*3} 80g, sałata zielona 5g, banan 120g
II Śniadanie	Jabłko pieczone 1 szt.	Chrupki kukurydziane 30g	Podplomyki b/c ^{*1} 30g	Kisiel z tartym jabłkiem 200ml	Wafle kukurydziane 30g	Wafle gryczane 30g	Banan 120g
Obiad	Zupa dyniowa z ryżem ^{*1,*7,9} 400ml, puree z ziemniaków z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, kotlet pieczony drobiowy na parze ^{*1,3} 120g, brokuły gotowane 150g, kompot z aronii mrożonych b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 400ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, pulpety wp. gotowane w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 400ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, filet drobiowy nadziewany szpinakiem i suszonymi pomidorami sos szpinakowy ^{*7,9} 150g, fasolka szparagowa z masłem z tartą bułką ^{*1,7} 150g, kompot z aronii b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba w jarzynach po grecku ^{*1,4,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, bitka duszona w sosie własnym ^{*1,9} 150g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z porzeczek mrożonych b/c 250ml	Rosół z makaronem ^{*1,3,9} 400ml, ziemniaki gotowane 180g, udko z kurczaka pieczone na parze 150g, marchewka tarta z jabłkiem z olejem 150g, kompot z truskawki mrożonej b/c 250ml	Brokułowa z grzankami ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, zraz zawijany z brokułem w sosie jarzynowym ^{*1,7,9} 150g, marchewka z groszkiem ^{*7} 150g, kompot ze śliwek b/c 250ml
Podwieczorek	Jogurt naturalny ^{*7} 180g	Koktajl jogurtowo-truskawkowy ^{*7} 200ml	Jogurt naturalny ^{*7} 180g	Banan 120g	Budyń waniliowy b/c 200ml	Jabłko pieczone 1 szt.	Jogurt naturalny ^{*7} 180g
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, sałatka makaronowa z szynką, brokułem, marchewką gotowaną z olejem ^{*1,3,6} 120g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, rukola 10g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, szynkowa ^{*6} 40g, sałata zielona 10g, rzodkiewka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, sałatka z kaszy bulgur z tuńczykiem, marchewką, brokułem z zieloną pietruszką z olejem ^{*1,4} 120g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, pasta z kurczaka z zieloną pietruszką 100g, rukola 10g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, pomidor 50g bez skóry	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, żywiecka ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 120g

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)

DSWO**	E: 2172 kcal, B: 119g, T: 53g, W: 323g, CP: 35g, NKT: 21g, Bł: 38g, Sól: 2g	E: 2223 kcal, B: 126g, T: 57g, W: 118g, CP: 38g, NKT: 20g, Bł: 36g, Sól:2g	E: 2100 kcal, B: 129g, T: 47g, W: 295g, CP: 23g, NKT: 20g, Bł: 30g, Sól: 2g	E: 2265 kcal, B: 110g, T: 57g, W: 345g, CP: 67g, NKT: 12g, Bł: 45g, Sól: 4g	E: 2281kcal, B: 133g, T: 68g, W: 302g, CP: 27g, NKT: 21g, Bł: 35g, Sól: 4g	E: 2288 kcal, B: 133g, T: 77g, W: 282g, CP: 42g, NKT: 21g, Bł: 34g, Sól:2,2g	E: 2300 kcal, B: 120g, T: 81g, W: 293g, CP: 60g, NKT: 24g, Bł: 40g, Sól: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 – dobową sumę wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)