

DIETA PODSTAWOWA

Data	06.02.24	07.02.24	08.02.24	09.02.24	10.02.24	11.02.24	12.02.24
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, jajecznicza na parze z 2 szt jaj z zieloną pietruszką ^{*3} , sałata zielona 5g, pomidor 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa zbożowa na mleku ^{*7} 250ml b/c, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona 5g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser żółty ^{*7} 40g, sałata zielona, powidła śliwkowe 25g niskosłodzone	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z serkiem twarogowym, jogurtem naturalnym i musztardą z koperkiem ^{*3,7,10} 80g, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, żywiecka ^{*6} 30g, rukola 5g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, papryka 50g	Płatki jęczmienne na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, ser żółty ^{*7} 20g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, sałata zielona 5g
Obiad	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 400ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, klopsiki wieprzowe gotowane w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty czerwonej, cebuli, marchewki z olejem 150g, kompot z aronii mrożonej 250ml b/c	Krem z warzyw ^{*7,9} 400g z grzankami ^{*1,3,7} 30g, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym ^{*1,9} 150g, sałatka z buraka, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z mrożonych porzeczek 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, kasza bulgur gotowana ^{*1} 180g, potrawka duszona z kurczaka ^{*1,7,9} 150g, surówka z kapusty kiszanej z marchewką, cebulą, jabłkiem z olejem 150g, kompot z mrożonych wiśni 250ml b/c, pączek ^{*1,3,7} 1 szt	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,7,9} 400ml, pierogi ruskie z cebulką ^{*1,3,7} 300g, sałata zielona z sosem winegret 150g, kompot z mrożonych porzeczek 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, rolada mielona gotowana na parze ^{*1,3} 120g, fasolka szparagowa gotowana z masłem z tarta bulką ^{*1,7} 150g, kompot z mrożonej aronii 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką b ^{*1,3,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kurczak gotowany na parze ^{*1} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z mrożonych owoców 250ml b/c	Jarzynowa z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką 180g, schab pieczony na parze z ziołami 120g, surówka z kapusty słodkiej, marchewki, cebuli, 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, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, szynkowa wieprzowa ^{*6} 40g, rukola 5g, dżem wiśniowy 25g niskosłodzony	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, połędwica drobiowa ^{*6} 40g, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 100g, sałatka z kaszy bulgur z tuńczykiem, papryką, ogórkiem kiszonym z olejem ^{*1,4} 120g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 100g, baton drobiowy ^{*6} 40g, sałata zielona 5g, dżem brzoskwinowy 25g niskosłodzony	Herbata z cytryna b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 100g, szynkowa ^{*6} 30g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 120g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 40g, rukola 5g, ogórek kiszony 50g
DSWO**	E: 2249 kcal, B: 114 g, T: 76g, W: 293g, CP: 23g, NKT: 30g, Bł:34 g, Sód:2,24 g	E: 2210 kcal, B: 113g, T:83 g, W:266 g, CP: 31g, NKT: 36g, Bł: 27g, Sód: 2,27 g	E: 2671 kcal, B:119g, T:108 g, W:325 g, CP: 34g, NKT: 50g, Bł: 37g, Sód: 2,42g	E: 2231 kcal, B:106g, T: 66g, W: 318g, CP: 21g, NKT:24g, Bł: 33g, Sód: 1,90g	E: 2219kcal, B: 118g, T:76 g, W: 277g, CP: 23g, NKT: 36g, Bł: 28g, Sód: 2,19g	E: 2474 kcal, B:157g, T: g, 99W:251g, CP: 25g, NKT:41 g, Bł:25 g, Sód: 2,29g	E: 2255 kcal, B:123 g, T:86g, W:260g, CP: 17g, NKT: 39g, Bł:26 g, Sód:2,94 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 – dobową sumą wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

**DIETA
LATWOSTRAWNA**

Data	06.02.24	07.02.24	08.02.24	09.02.24	10.02.24	11.02.24	12.02.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajecznicza na parze z 2 szt jaj z zieloną pietruszką ^{*3} , salata zielona 5g	Platki ryżowe na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa zbożowa na mleku ^{*7} 250ml b/c, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona 5g	Kasza manna 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	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z serkiem twarogowym, jogurtem naturalnym z koperkiem ^{*3,7} 80g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Platki owsiane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kakao na mleku b/c ^{*7} 250ml, jajko gotowane 1 szt ^{*3} , żywiecka ^{*6} 30g, rukola 5g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, pomidor bez skóry 50g	Platki jęczmienne na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, ser twarogowy ^{*7} 20g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, sałata zielona 5g
Obiad	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 400ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, klopsiki wieprzowe gotowane w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z aronii mrożonej 250ml b/c	Krem z warzyw ^{*7,9} 400g z grzankami ^{*1,3,7} 30g, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym ^{*1,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z mrożonych porzeczek 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, kasza bulgur gotowana ^{*1} 180g, potrawka z kurczaka ^{*1,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z mrożonych wiśni 250ml b/c, pączek 1 szt.	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 400ml, makaron penne gotowany z serem twarogowym i musem owocowym ^{*1,3,7,9} 300g, sałata zielona z sosem winegret 150g, kompot z mrożonych porzeczek 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, rolada mielona wieprzowa gotowana na parze ^{*1,3} 120g, fasolka szparagowa gotowana z masłem z tarta bułką ^{*1,7} 150g, kompot z mrożonej aronii 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kurczak gotowany na parze ^{*1} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z mrożonych owoców 250ml b/c	Jarzynowa z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką 180g, schab pieczony na parze z ziołami 120g, marchewka z groszkiem zasmażana ^{*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, pomidor 50g bez skóry	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, szynkowa wieprzowa ^{*6} 40g, rukola 5g, dżem wiśniowy 25g niskosłodzony	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, polędwica drobiowa ^{*6} 40g, pomidor 50g bez skóry	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, sałatka z kaszy bulgur, tuńczyka, marchewki, brokuła z olejem ^{*1,4} 120g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, baton drobiowy ^{*6} 40g, sałata zielona, dżem brzoskwiniowy 25g niskosłodzony	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, szynkowa ^{*6} 30g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 120g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 40g, rukola 5g, pomidor bez skórki 50g
DSWO**	E: 2297 kcal, B:121g, T: 78g, W: 286g, CP: 16,7g, NKT: 29g, Bł:24g, Sód:1,95g	E:2307 kcal, B:118g, T:86g, W:275g, CP: 35g, NKT:38g, Bł:20g,Sód:1,9g	E: 2789 kcal, B:120gT: 119g, W: 300g, CP: 25g, NKT: 54g, Bł: 28g, Sód:1,63g	E: 2230kcal, B:100g, T:65g, W: 300g,CP: 20g, NKT:23g, Bł: 29g, Sód: 2,07	E: 2215 kcal, B: 115g, T:79 g, W: 270g, CP: 25g, NKT:36g, Bł:30g, Sód:2,24g	E: 2470kcal, B:150g, T: 90g, W:250g, CP:20g, NKT:36g, Bł:20g, Sód: 2,21g	E: 2245 kcal, B:122g, T90g, W: 258g, CP: 16g, NKT: 40g, Bł:31g, Sód:2,26g

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)