

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Data	13.02.24	14.02.24	15.02.24	16.02.24	17.02.24	18.02.24	19.02.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko gotowane ^{*3} 1szt, baton drobiowy ^{*6} 40g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa zbożowa na mleku ^{*7} 250ml b/c, ser biały ^{*7} 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona 5g, mandarynka 1 szt	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, krakowska ^{*6} 40g, rukola 5g, pomidor bez skóry 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajecznica na parze z 2 szt jaj zieloną pietruszką ^{*3} , sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, ser twarogowy ^{*7} 20g, szynkowa ^{*6} 40g, 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 250ml b/c, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Jogurt naturalny ^{*7} 200ml, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, twaróg waniliowy ^{*7} 60g, szynkowa ^{*6} 30g, sałata zielona 5g, jabłko pieczone 150g
Obiad	Ryżanka z pomidorem ^{*1,7,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, gulasz wieprzowy ^{*1,7,9} 150g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z porzeczek 250ml	Krem z brokuł z grzankami ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, ryba na parze soute ^{*1,3,4} 120g, marchewka zasmażana ^{*17} 150g, kompot z porzeczek 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,8} 400ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z truskawek 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, pierożki leniwe z masłem z tartą bułką ^{*1,3,7} 300g, jabłko pieczone 150g, kompot z truskawek 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, bitka wp. duszona w sosie własnym ^{*1,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z aronii 250ml b/c	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, filet drobiowy soute ^{*1,3} 120g, dynia zasmażana ^{*7} 150g, kompot z aronii 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 400ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, gulasz wp. duszony w jarzynach ^{*1,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z porzeczek 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, szynkowa ^{*6} 40g, miód naturalny 25g, rukola 10g	Herbata z cytryną 250ml, bułka pszenna ^{*1} 100g, pasta jajeczna z tuńczykiem z zieloną pietruszką ^{*3,4} 100g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g ser biały ^{*7} 40g, szynka z piersi indyka ^{*6} 40g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, ser biały ^{*7} 40g, tuńczyk w sosie własnym ^{*4} 30g, rukola 5g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, dżem 30g niskosłodzony, krakowska ^{*6} 40g, rukola 5g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, baton drobiowy ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 120g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1szt, rukola 5g, pomidor bez skóry 50g
DSWO* [*]	E: 2215 kcal, B: 109 g, T: 76g, W: 283g, CP: 23g, NKT: 30g, Bł:21 g, Sód: 1,35g	E: 2391 kcal, B: 122g, T:93 g, W:281 g, CP: 25g, NKT: 37g, Bł: 27g, Sód: 1,79g	E: 2219 kcal, B:118g, T:75 g, W:285 g, CP: 24g, NKT: 27g, Bł: 22g, Sód: 2,42g	E: 2281 kcal, B:118g, T: 72g, W: 307g, CP: 54g, NKT:33g, Bł: 24g, Sód: 1,84g	E: 2395kcal, B: 117g, T:92 g, W: 288g, CP: 31g, NKT: 36g, Bł: 23g, Sód: 1,41g	E: 2322 kcal, B:136g, T: 85g W:263g, CP: 16g, NKT:33 g, Bł:22 g, Sód: 2,52g	E: 2390 kcal, B:122 g, T:74g, W:322g, CP: 55g, NKT: 31g, Bł:28 g, Sód:1,73 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	13.02.24	14.02.24	15.02.24	16.02.24	17.02.24	18.02.24	19.02.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki ryżowe na wywarze jarzynowym ^{+1,9} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko gotowane ⁺³ 1szt, baton drobiowy ^{*6} 40g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Platki owsiane na wywarze jarzynowym ^{+1,9} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml b/c, ser biały ^{*7} 60g, powidła jabłkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona 5g,	Kasza manna na wywarze jarzynowym ^{+1,9} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, krakowska ^{*6} 40g, rukola 5g, papryka czerwona 50g	Platki jaglane na wywarze jarzynowym ^{+1,9} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajecznicza na parze z 2 szt jaj zieloną pietruszką ^{*3} , sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Platki jęczmienne błyskawiczne na wywarze jarzynowym ^{+1,9} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml b/c, ser twarogowy ^{*7} 20g, szynkowa ^{*6} 40g, sałata zielona 5g, rzodkiewka 50g	Kasza manna na wywarze jarzynowym ^{+1,9} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 90g, herbata z cytryna 250ml b/c, jajko gotowane ⁺³ 1 szt, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona 5g, papryka czerwona 50g	Jogurt naturalny ^{*7} 200ml, herbata z cytryną b/c 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 90g, herbata z cytryna 250ml b/c, jajko gotowane ⁺³ 1 szt, szynka wp. ^{*6} 30g, sałata zielona 5g
II Śniadanie	Banan 120g	Mandarynka 1 szt.	Kisiel owocowy 200ml	Kefir naturalny ^{*7} 200ml	Banan 120g	Chrupki kukurydziane 30g	Jablko pieczone 150g
Obiad	Ryżanka z pomidorem ^{+1,7,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, gulasz wieprzowy ^{+1,7,9} 150g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z porzeczek 250ml	Krem z brokuł z grzankami ^{+1,3,7,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, ryba na parze soute ^{+1,3,4} 120g, marchewka zasmażana ⁺¹⁷ 150g, kompot z porzeczek 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami ^{+1,3,8} 400ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym ^{+1,3,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z truskawek 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{+7,9} 400ml, pierożki leniwe z masłem z tartą bulką ^{+1,3,7} 300g, jablko pieczone 150g, kompot z truskawek 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem ^{+1,3,7,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, bitka wp. duszona w sosie własnym ^{+1,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z aronii 250ml b/c	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{+1,3,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, filet drobiowy soute ^{+1,3} 120g, dynia zasmażana ^{*7} 150g, kompot z aronii 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{+1,9} 400ml, ryż gotowany ⁺¹ 180g, gulasz wp. duszony w jarzynach ^{+1,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z porzeczek 250ml b/c
Podwieczorek	Jogurt naturalny ^{*7} 200ml	Koktajl jogurtowo-truskawkowy ^{*7} 200ml	Jablko pieczone 150g	Podplomyki b/c ^{+1,3} 30g	Wafle ryżowe ⁺¹ 30g	Jogurt naturalny ^{*7} 200ml	Podplomyki b/c ^{+1,3} 30g
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, szynkowa ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 60g, rukola 10g	Herbata z cytryną 250ml, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 100g, pasta jajeczna z tuńczykiem z zieloną pietruszką ^{+3,4} 100g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 100g ser biały ^{*7} 40g, szynka z piersi indyka ^{*6} 40g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryna 250ml b/c, mało ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 100g, ser biały ^{*7} 40g, tuńczyk w sosie własnym ^{*4} 30g, rukola 5g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 100g, powidła jabłkowe 30g, krakowska ^{*6} 40g, rukola 5g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 100g, baton drobiowy ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ⁺⁹ 120g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 100g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, jajko gotowane ⁺³ 1szt, rukola 5g, pomidor bez skóry 50g
DSWO**	E: 2240 kcal, B:124g, T: 76g, W: 281g, CP: 50g, NKT: 29g, Bł:33g, Sód:1,51g	E:2222 kcal, B:118g, T:84g, W:269g, CP: 38g, NKT:32g, Bł:40g,Sód:1,84g	E: 2364 kcal, B:119g T: 71g, W: 338g, CP: 74g, NKT: 30g, Bł: 43g, Sód: 2,45g	E: 2345 kcal, B:118g, T:78g, W: 311g,CP: 58g, NKT:31g, Bł: 35g, Sód: 1,81 g	E: 2323 kcal, B: 106g, T:83 g, W: 308g, CP: 53g, NKT:31g, Bł:37g, Sód:1,55g	E: 2315kcal, B:138g, T: 80g, W:276g, CP:21g, NKT:30g, Bł:35g, Sód: 2,65g	E: 2206 kcal, B:115g, T63g, W: 316g, CP: 40g, NKT: 25g, Bł:39g, Sód: 1,8g

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)