

DIETA PODSTAWOWA							
Data	20.02.24	21.02.24	22.02.24	23.02.24	24.02.24	25.02.24	26.02.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki ryżowe 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, szynkowa ^{*6} 40g, rukola 5g, pomidorki koktajlowe 50g	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser żółty ^{*7} 20g, krakowska ^{*6} 40g, sałata zielona 5g, rzodkiewka 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, twaróg zmiksowany z warzywami ^{*7} 80g, sałata zielona 5g, papryka 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajecznicza z 2 szt jaj ^{*3} z zieloną pietruszką, pomidor 50g	Płatki jęczmienne na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser biały ^{*6} 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona 5g	Płatki jaglane 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, ser żółty ^{*7} 40g, sałata zielona 5g, ogórek świeży 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 90g, kawa zbożowa na mleku ^{*7} 250ml, serek homogenizowany ^{*7} 80g, sałata zielona 5g, dżem 30g niskosłodzony
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,9} 400ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, rolada mielona w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z sałaty lodowej, papryki, ogórka kiszzonego i groszku z olejem 150g, kompot z aronii b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, kotlet drobiowy pieczony ^{*1,3} 120g, surówka z kapusty słodkiej, marchewki, cebuli, jabłka z ogórkiem kiszonym, olejem 150g, kompot z porzeczki b/c 250ml	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami ^{*1,9} 400ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z sosem mięsno-jarzynowym ^{*1,3,7,9} 300g, sałata lodowa z papryką, ogórkiem kiszonym, kukurydzą z olejem 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Zupa dyniowa z grzankami ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, ryba soute ^{*1,4} 120, surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g, kompot z aronii b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} , ryż gotowany ^{*1} 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym ^{*1,9} 150g, surówka z marchwi, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Rosół z makaronem ^{*1,3,9} 400ml, ziemniaki puree ^{*7} 180g, kurczak pieczony na parze 120g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Ryżanka z koperkiem ^{*1,9} 400ml, ziemniaki gotowane puree ^{*7} 180g, gołąbki w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 300g, surówka z marchwi, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, ser biały ^{*7} 20g, żywiecka ^{*6} 40g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, pasztet drobiowy z warzywami ^{*1,3,9} 100g, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, dżem 25g niskosłodzony, rukola 5g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, sałatka śledziowa z papryką, kukurydzą, ogórkiem kiszonym z olejem ^{*4} 120g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, baton drobiowy ^{*6} 30g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 120g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, rukola 5g, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, szynkowa ^{*6} 40g, rukola 5g, ogórek kiszony 50g
DSWO**	E: 2558 kcal, B: 115g, T: 79g, W: 361g, CP: 15g, NKT: 31g, Bł: 33g, Sód: 1,97g	E: 2381 kcal, B: 128g, T: 87 g, W: 299g, CP:30g, NKT: 33g, Bł: 37g, Sód: 2,22g	E: 2433 kcal, B:117g, T: 66g, W: 358g, CP: 43g, NKT: 25g, Bł: 34g, Sód: 1,99g	E: 2254 kcal, B: 100g, T: 87g, W: 282g, CP: 14g, NKT:33g, Bł: 33g, Sód: 2,38g	E: 2428kcal, B: 113g, T: 87g, W: 315g, CP:31g, NKT: 32g, Bł: 32g, Sód: 1,82g	E: 2418 kcal, B:132g, T: 102g W: 255g, CP: 23g, NKT: 48g, Bł: 24g, Sód: 2,27g	E: 2289 kcal, B: 96g, T: 77g, W: 319g, CP: 42g, NKT: 36g, Bł: 32g, Sód: 1,93g

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 ŁATWOSTRAWNA

Data	20.02.24	21.02.24	22.02.24	23.02.24	24.02.24	25.02.24	26.02.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki ryżowe na mleku ^{*1,*7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, szynkowa ^{*6} 40g, rukola 5g, pomidorki koktajlowe bez skóry 50g	Platki owsiane na mleku ^{*1,*7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 20g, krakowska ^{*6} 40g, sałata zielona 5g	Platki jaglane na mleku ^{*1,*7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, twaróg zmiksowany z warzywami ^{*7} 80g, 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, jajecznicza z 2 szt jaj ^{*3} z zieloną pietruszką, pomidor bez skóry 50g	Platki jęczmienne na mleku ^{*1,*7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser biały ^{*6} 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona 5g	Platki 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, ser twarogowy ^{*7} 40g, sałata zielona 5g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,*7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa zbożowa na mleku ^{*7} 250ml, serek homogenizowany ^{*7} 80g, sałata zielona 5g, dżem 30g niskosłodzony
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,*9} 400ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, rolada mielona w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z aronii b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, kotlet drobiowy pieczony ^{*1,3} 120g, fasolka szparagowa z masłem z tartą bułką ^{*1,7} 150g, kompot z porzeczek b/c 250ml	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami ^{*1,9} 400ml, makaron penne gotowany z sosem mięsno-jarzynowym ^{*1,3,7,9} 300g, brokuły gotowane 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Zupa dyniowa z grzankami ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, ryba soute ^{*1,4} 120g, jarzyny duszone po grecku 150g, kompot z aronii b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} , ryż gotowany ^{*1} 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym ^{*1,9} 150g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Rosół z makaronem ^{*1,3,9} 400ml, ziemniaki puree ^{*7} 180g, kurczak pieczony na parze 120g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Ryżanka z koperkiem ^{*1,*9} 400ml, ziemniaki gotowane puree ^{*7} 180g, pulpety mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 300g, szpinak zasmażany ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, ser biały ^{*7} 20g, żywiecka ^{*6} 40g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, pasztet drobiowy z warzywami ^{*1,3,9} 100g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, dżem 25g niskosłodzony, rukola 5g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, sałatka z tuńczykiem, kaszą bulgur z marchewką, groszkiem konserwowym z olejem ^{*1,4} 120g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, baton drobiowy ^{*6} 30g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 120g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra [*] 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, rukola 5g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, szynkowa ^{*6} 40g, rukola 5g, pomidor bez skóry 50g
DSWO**	E: 2255 kcal, B: 115g, T: 82g, W: 271g, CP: 18g, NKT: 38g, Bł: 24g, Sód:1,87g	E: 2423 kcal, B:134g, T: 87g, W: 300g, CP: 24g, NKT:40g, Bł:31g, Sód:1,76g	E: 2456 kcal, B:124g, T:66g, W: 355g, CP: 36g, NKT: 28g, Bł: 29g, Sód: 1,75g	E: 2377 kcal, B:115g, T:95g, W: 277g, CP: 18g, NKT:34g, Bł: 32g, Sód: 1,99 g	E: 2605 kcal, B: 119g, T: 79g, W: 365g, CP: 19g, NKT: 31g, Bł:24g, Sód:1,76g	E: 2369kcal, B:136g, T: 97g, W:245g, CP:18g, NKT:43g, Bł:18g, Sód: 1,93g	E: 2471 kcal, B:103g, T90g, W: 321g, CP: 24g, NKT: 43g, Bł:20g, Sód: 1,51g

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)