

DIETA PODSTAWOWA							
Data	27.02.24	28.02.24	29.02.24	01.03.24	02.03.24	03.03.24	04.03.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku ^{+1*7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., szynka z indyka ^{*6} 30g, rozszponka 10g, rzodkiewka 50g	Płatki jęczmienne na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa zbożowa na mleku ^{*7} 250ml b/c, ser żółty ^{*7} 40g, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynkowa wp. ^{*6} 30g, dżem 25g niskosłodzony, sałata zielona 5g, mandarynka 1 szt.	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajecznicza na parze z 2 szt jaj ^{*3} z koperkiem, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250 ml b/c, twarożek z warzywami ^{*7} 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona 5g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml, b/c, szynka wp. gotowana ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, rozszponka 10g, ogórek świeży 50g	Płatki jęczmienne na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, ser homogenizowany ^{*7} 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona 5g
Obiad	Ziemniaczanka z ogórkiem ^{*1,9} 400ml, kasza bulgur gotowana ^{*1} 180g, filet z kurczaka duszony z warzywami z passatą pomidorową ^{*7,9} 150g, sałata lodowa z sosem winegret ^{*10} 150g, kompot z owoców mrożonych 250 ml b/c	Zupa krem jarzynowy z grzankami ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab soute w sosie musztardowym ^{*1,9,10} 150g, surówka z kapusty granatowej z olejem 150g, kompot porzeczkowy b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{*1,9} 400ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wp. ^{*1,7,9} 150g, surówka z kapusty kiszanej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot porzeczkowy 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 400ml, pierogi ruskie z cebulką z olejem ^{*1,3,7} 300g, sałata zielona z sosem jogurtowym ^{*7} 150g, kompot z truskawek 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*1,7,9} 400ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, pulpety wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty pekińskiej z sosem jogurtowo-majonezowym ^{*3,7} 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c 250ml	Rosół z makaronem ^{*1,3,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pieczeń rzymska drobiowa na parze ^{*1,3} 150g, surówka z marchwi, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z aronii 250ml b/c	Pomidorowa z ryżem ^{*1,7,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, wątróbka drobiowa duszona z cebulką ^{*1} 150g, surówka z warszawianka z olejem 150g, kompot z wiśni mrożonych 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami i pomidorami z puszki 100g, papryka 50g	Herbata z cytryną 250 ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 30g, miód 25g naturalny, sałata zielona 5g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 90g, ser biały ^{*7} 30g, baton drobiowy ^{*6} 30g, sałata zielona 5g, papryka 50g	Herbata z cytryną 250 ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, sałatka ryżowa z tuńczykiem z fasolą czerwoną, papryką, ogórkiem kiszonym z olejem ^{*1,4} 120g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 120g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona 5g, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, szynkowa ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, ogórek kiszony 50g
DSWO* [*]	E: 2141 kcal, B: 111g, T: 73g, W: 278g, CP: 24g, NKT: 26g, Bł: 42g, Sód: 2,19g	E: 2275 kcal, B: 116g, T: 88g, W: 276g, CP: 23g, NKT: 35g, Bł: 34g, Sód: 2,18g	E: 2175 kcal, B: 111g, T: 76g, W: 282g, CP: 36g, NKT: 26g, Bł: 37g, Sód: 1,64g	E: 2376 kcal, B: 107g, T: 62g, W: 362g, CP: 18g, NKT: 24g, Bł: 33g, Sód: 1,85g	E: 2474kcal, B: 115g, T: 87g, W: 330g, CP: 30g, NKT: 30g, Bł: 35g, Sód: 1,57g	E: 2254 kcal, B: 145g, T: 81g W: 251g, CP: 19g, NKT: 32g, Bł: 24g, Sód: 2,24g	E: 2378 kcal, B: 119g, T: 98g, W: 267g, CP: 23g, NKT: 40g, Bł: 29g, Sód: 2,46g

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	27.02.24	28.02.24	29.02.24	01.03.24	02.03.24	03.03.24	04.03.24
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} 1 szt., szynka z indyka ^{*6} 30g, roszponka 10g, pomidor bez skóry 50g	Płatki jęczmienne 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, 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, szynkowa wp. ^{*6} 30g, dżem 25g niskosłodzony, sałata zielona 5g, mandarynka 1 szt.	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajecznicza na parze z 2 szt jaj ^{*3} z koperkiem, 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 250 ml b/c, twarożek z warzywami ^{*7} 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona 5g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml, b/c, szynka wp. gotowana ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, roszponka 10g, pomidor bez skóry 50g	Płatki jęczmienne na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, ser homogenizowany ^{*7} 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona 5g
Obiad	Ziemniaczanka z ogórkiem ^{*1,9} 400ml, kasza bulgur gotowana ^{*1} 180g, filet z kurczaka duszony z warzywami z passatą pomidorową ^{*7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 250 ml b/c	Zupa krem jarzynowy z grzankami ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab soute w sosie koperkowym ^{*1,7,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot porzeczki b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{*1,9} 400ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wp. ^{*1,7,9} 150g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot porzeczki 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 400ml, pierogi leniwe z masłem z bułką tartą ^{*1,3,7} 300g, sałata zielona z sosem jogurtowym ^{*7} 150g, kompot z truskawek 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*1,7,9} 400ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, pulpety wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c 250ml	Rosół z makaronem ^{*1,3,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pieczeń rzymska drobiowa na parze ^{*1,3} 150g, marchewka z groszkiem zasmażana ^{*7} 150g, kompot z aronii 250ml b/c	Pomidorowa z ryżem ^{*1,7,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, bitka duszona w sosie jarzynowym ^{*1,7,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z wiśni mrożonych 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, pasta drobiowa z pomidorami z puszki 100g	Herbata z cytryną 250 ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 30g, miód 25g naturalny, sałata zielona 5g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, ser biały ^{*7} 30g, baton drobiowy ^{*6} 30g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250 ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, sałatka ryżowa z tuńczykiem z marchewką gotowaną, brokulem z olejem ^{+1,4} 120g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, krakowska ^{*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} 30g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, szynkowa ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, pomidor bez skóry 50g
DSWO**	E: 2284 kcal, B: 124g, T: 85g, W: 270g, CP: 25g, NKT: 29g, Bł: 31g, Sód: 2,43g	E: 2287 kcal, B:117g, T: 81g, W: 286g, CP: 28g, NKT: 34g, Bł: 25g, Sód:1,54g	E: 2560 kcal, B:118g T: 73g, W: 373g, CP: 33g, NKT: 27g, Bł: 32g, Sód: 1,27g	E: 2482 kcal, B:132g, T: 78g, W: 333g, CP: 19g, NKT: 33g, Bł: 26g, Sód: 2,03 g	E: 2307 kcal, B: 115g, T: 82g, W: 296g, CP: 32g, NKT: 31g, Bł: 25g, Sód:1,46g	E: 2356kcal, B:145g, T: 86g, W:262g, CP: 17g, NKT: 36g, Bł: 25g, Sód: 2,05g	E: 2307 kcal, B: 119g, T: 76g, W: 298g, CP: 37g, NKT: 38g, Bł: 34g, Sód: 1,81g

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)