

DIETA PODSTAWOWA

Data	02.04.24	03.04.24	04.04.24	05.04.24	06.04.24	07.04.24	08.04.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser biały półtłusty ^{*7} 80g, sałata zielona 5g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, szynkowa wieprzowa ^{*6} 30g, rukola 10g, rzodkiewka 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, ser żółty gouda ^{*7} 40g, sałata zielona 5g, dżem 30g wiśniowy niskosłodzony	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta jajeczna z jogurtem naturalnym z koperkiem ^{*3,7} 80g, sałata zielona 5g, rzodkiewka 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, baton drobiowy ^{*6} 30g, rukola 10g, ser biały ^{*7} 60g, pomidor 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g, rukola 10g	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, krakowska ^{*6} 30g, roszonek 10g, ogórek świeży 50g
Obiad	Zacierka z ziemniakami z zieloną pietruszką ^{*1,3,7} 350ml, kopytka gotowane ^{*1,3} 180g, pulpet wieprzowy duszony w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, sałatka z buraka gotowanego, cebuli, ogórka kiszzonego z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pieczone udko z kurczaka na parze ^{*1} 120g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka z zieloną pietruszką z olejem 150g, kompot z aronii mrożonej b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron penne pełnoziarnisty w sosie mięsno-jarzynowym z pomidorami ^{*1,3,7,9} 300g, surówka z kapusty granatowej, cebuli, marchewki, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, naleśniki ze szpinakiem z serem twarogowym opiekane ^{*1,3,7} 300g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem z olejem 150g, kompot z mrożonych porzeczek b/c 250ml	Brokułowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wieprzowy ^{*1,7,9} 150g, surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c 250ml	Rosół z makaronem nitki ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze ^{*1} 100g, sałata lodowa z papryką, ogórkiem kiszonym, kukurydzą z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, rolada wieprzowa mielona w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z marchwi, selera, jabłka z jogurtem ^{*7} 150g, kompot z mrożonych truskawek b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 80g, sałata zielona 5g, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, krakowska ^{*6} 50g, ser biały półtłusty ^{*7} 20g, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, śledzie z cebulką w oleju ^{*4} 100g, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynkowa ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, sałata zielona 5g, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, kielbasa żywiecka ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona 5g, papryka 50g
Posilek Nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 150ml	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100ml	Podplomyki b/c ^{*1,3,7} 30g	Budyń śmietankowy ^{*7} 200ml	Kisiel owocowy 200ml	Jabłko pieczone 150g	Serek naturalny homogenizowany ^{*7} 150g
DSWO**	E: 2413 kcal, B: 122g, T: 79g, W: 319g, CP: 27g, NKT: 29g, Bł: 33g, Sód: 1,99g	E: 2070 kcal, B: 103g, T: 82g, W: 246g, CP: 19g, NKT: 28g, Bł: 26g, Sód: 1,3g	E: 2546 kcal, B: 119g, T: 86g, W: 339g, CP: 37g, NKT: 32g, Bł: 42g, Sód: 2,11g	E: 2467 kcal, B: 109g, T: 119g, W: 253g, CP: 29g, NKT: 49g, Bł: 29g, Sód: 2,42g	E: 2257 kcal, B: 126g, T: 91g, W: 247g, CP: 21g, NKT: 30g, Bł: 26g, Sód: 1,54g	E: 2355 kcal, B: 127g, T: 87g, W: 277g, CP: 46g, NKT: 35g, Bł: 24g, Sód: 1,76g	E: 2334 kcal, B: 120g, T: 98g, W: 256g, CP: 21g, NKT: 44g, Bł: 26g, Sód: 2,63g

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	02.04.24	03.04.24	04.04.24	05.04.24	06.04.24	07.04.24	08.04.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser biały półtłusty ^{*7} 80g, sałata zielona 5g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, szynkowa wieprzowa ^{*6} 30g, rukola 10g, rzodkiewka 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, ser biały półtłusty ^{*7} 60g, sałata zielona 5g, dżem 30g wiśniowy niskosłodzony	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta jajeczna z jogurtem naturalnym z koperkiem ^{*3,7} 80g, sałata zielona 5g, rzodkiewka 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, baton drobiowy ^{*6} 30g, rukola 10g, ser biały ^{*7} 60g, pomidor 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g, rukola 10g	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, krakowska ^{*6} 30g, roszonka 10g
Obiad	Zacierka z ziemniakami z zieloną pietruszką ^{*1,3,7} 350ml, kopytka gotowane ^{*1,3} 180g, pulpet wieprzowy duszony w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pieczone udko z kurczaka na parze ^{*1} 120g, brokuły gotowane na parze 150g, kompot z aronii mrożonej b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron pszenny w sosie mięsno-jarzynowym z pomidorami ^{*1,3,7,9} 300g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, makaron pszenny gotowany z serem twarogowym i musem truskawkowym ^{*1,3,7} 300g, jabłko pieczone 150g, kompot z mrożonych porzeczek b/c 250ml	Brokułowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wieprzowy ^{*1,7,9} 150g, marchewka gotowana 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c 250ml	Rosół z makaronem nitki ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze ^{*1} 100g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, rolada wieprzowa mielona w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7,9} 150g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z mrożonych truskawek b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta z kurczaka z suszonymi pomidorami 80g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, krakowska ^{*6} 50g, ser biały półtłusty ^{*7} 20g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka z tuńczyka z kaszą jaglaną, marchewką i brokułem ^{*1,4} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynkowa ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, twarożek z rzodkiewką i zieloną pietruszką ^{*7} 80g, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kielbasa żywiecka ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g
Posiłek Nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 150ml	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100ml	Podplomyki b/c ^{*1,3,7} 30g	Budyń śmietankowy ^{*7} 200ml	Kisiel owocowy 200ml	Jabłko pieczone 150g	Serek naturalny homogenizowany ^{*7} 150g
DSWO**	E: 2406 kcal, B: 132g, T: 81g, W: 297g, CP: 21g, NKT: 35g, Bł: 16g, Sód: 1,41g	E: 2096 kcal, B: 107g, T: 82g, W: 246g, CP: 16g, NKT: 28g, Bł: 19g, Sód: 1,36g	E: 2465 kcal, B: 118g, T: 73g, W: 345g, CP: 28g, NKT: 27g, Bł: 21g, Sód: 1,66g	E: 2441 kcal, B: 115g, T: 81g, W: 326g, CP: 44g, NKT: 34g, Bł: 28g, Sód: 1,5g	E: 2079 kcal, B: 118g, T: 78g, W: 238g, CP: 45g, NKT: 31g, Bł: 19g, Sód: 1,31g	E: 2237 kcal, B: 130g, T: 72g, W: 279g, CP: 34g, NKT: 32g, Bł: 24g, Sód: 1,67g	E: 2174 kcal, B: 121g, T: 83g, W: 244g, CP: 11g, NKT: 43g, Bł: 13g, Sód: 2,25g

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)