

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	05.03.24	06.03.24	07.03.24	08.03.24	09.03.24	10.03.24	11.03.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki ryżowe na wywarze jarzynowym ^{+1,9} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem ^{*3,7} 80g, sałata zielona 5g	Platki owsiane błyskawiczne na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser biały ^{*7} 80g, sałata zielona 5g	Kasza manna na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 30g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym ^{+1,9} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, serek homogenizowany ^{*7} 60g, sałata zielona 5g, powidła jabłkowe 30g	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250 ml b/c, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., szynkowa ^{*6} 30g, rozspanka 10g, rzodkiewka 50g	Platki ryżowe na wywarze jarzynowym ^{+1,9} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona 5g	Kasza manna na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, powidła jabłkowe 30g, ser biały ^{*7} 40g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g
II Śniadanie	Wafle kukurydziane 30g	Mandarynka 1 szt.	Jogurt naturalny ^{*7} 180g	Chrupki kukurydziane 30g	Budyń waniliowy b/c ^{*7} 200ml	Podplomyki b/c ^{*1,3,7} 30g	Jabłko pieczone 1 szt.
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7,9} 400ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, klopsiki wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 250 ml b/c	Krem z brokuł z grzankami ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki puree ^{*7} 180g, kurczak pieczony na parze 120g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z porzeczek czarnych b/c	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 400ml, kopytka gotowane ^{*1,3} 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym ^{*9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z aronii b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej ^{*1,9} 400ml, ziemniaki puree ^{*7} 180g, ryba sauté ^{*1,4} 120g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wieprzowy duszony ^{*1,7,9} 150g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z aronii b/c	Rosół z makaronem ^{*1,3,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, filet drobiowy sauté ^{*1} 120g, marchewka z groszkiem zasmażana ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych b/c	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 400ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{*1,3,7,9} 300g, brokuły gotowane 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c
Podwieczorek	Jogurt naturalny ^{*7} 180g	Kisiel owocowy b/c 200ml	Jabłko pieczone 1 szt.	Banan 120g	Koktajl owocowo-jogurtowy ^{*7} 200ml	Kisiel owocowy b/c 200ml	Wafle gryczane 30g
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, szynkowa ^{*6} 40g, ser biały ^{*7} 20g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250 ml 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, pasta drobiowa z zieloną pietruszką 100g	Herbata z cytryną 250 ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, sałatka z tuńczyka z kaszą bulgur z marchewką, kukurydzą z olejem ^{*1,4} 120g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, ser biały ^{*7} 20g, połówka drobiowa ^{*6} 30g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, żywiecka ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, szynkowa ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., pomidor bez skóry 50g
DSWO**	E: 2219 kcal, B: 118g, T: 64g, W: 305g, CP: 23g, NKT: 27g, Bł: 31g, Sód: 1,64g	E: 2245 kcal, B: 106g, T: 94g, W: 272g, CP: 49g, NKT: 38g, Bł: 49g, Sód: 1,63g	E: 2268 kcal, B: 127g, T: 74g, W: 290g, CP: 35g, NKT: 29g, Bł: 35g, Sód: 1,77g	E: 2441 kcal, B: 103g, T: 75g, W: 361g, CP: 6g, NKT: 27g, Bł: 44g, Sód: 1,64g	E: 2203 kcal, B: 121g, T: 74g, W: 276g, CP: 27g, NKT: 29g, Bł: 37g, Sód: 1,81g	E: 2513 kcal, B: 123g, T: 98g, W: 302g, CP: 31g, NKT: 47g, Bł: 36g, Sód: 2,04g	E: 2418 kcal, B: 112g, T: 63g, W: 368g, CP: 51g, NKT: 21g, Bł: 48g, Sód: 1,32g

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	05.03.24	06.03.24	07.03.24	08.03.24	09.03.24	10.03.24	11.03.24
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, pasta jajeczna z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem ^{*3,7} 80g, sałata zielona 5g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{+1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, ser biały ^{*7} 80g, sałata zielona 5g	Kasza manna na mleku ^{+1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 30g, dżem niskosłodzony 25g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Kasza jaglana na mleku ^{+1*7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, serek homogenizowany ^{*7} 60g, sałata zielona 5g, powidła śliwkowe 25g	Płatki jęczmienne na mleku ^{+1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250 ml b/c, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., szynkowa ^{*6} 30g, roszponka 10g, rzodkiewka 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{+1*7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona 5g	Kasza manna na mleku ^{+1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, miód naturalny 25g, ser biały ^{*7} 40g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ^{+1,7,9} 400ml, ryż gotowany ⁺¹ 180g, klopsiki wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym ^{+1,3,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 250 ml b/c	Krem z brokuł z grzankami ^{+1,3,7,9} 400ml, ziemniaki puree ^{*7} 180g, kurczak pieczony na parze 120g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z porzeczek czarnych b/c	Jarzynowa z makaronem ^{+1,3,7,9} 400ml, kopytka gotowane ^{+1,3} 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym ⁺⁹ 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z aronii b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej ^{+1,9} 400ml, ziemniaki puree ^{*7} 180g, ryba sauté ^{+1,4} 120g, jarzyny duszone po grecku ⁺⁹ 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{+7,9} 400ml, kasza jęczmienna gotowana ⁺¹ 180g, gulasz wieprzowy duszony ^{+1,7,9} 150g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z aronii b/c	Rosół z makaronem ^{+1,3,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, filet drobiowy sauté ⁺¹ 120g, marchewka z groszkiem zasmażana ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych b/c	Zacierka z ziemniakami ^{+1,3,9} 400ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{+1,3,7,9} 300g, brokuły gotowane 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, szynkowa ^{*6} 40g, ser biały ^{*7} 20g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250 ml 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, pasta drobiowa z zieloną pietruszką 100g	Herbata z cytryną 250 ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, sałatka z tuńczyka z kaszą bulgur z marchewką, kukurydzą z olejem ^{+1,4} 120g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, ser biały ^{*7} 20g, połówka drobiowa ^{*6} 30g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, żywiecka ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, pomidor bez skóry 50g	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: 2123 kcal, B: 110g, T: 67g, W: 278g, CP: 18g, NKT: 30g, Bł: 17g, Sód: 1,45g	E: 2436 kcal, B:117g, T: 104g, W: 279g, CP: 37g, NKT: 39g, Bł: 34g, Sód:1,73g	E: 2300 kcal, B:123g, T: 77g, W: 289g, CP: 33g, NKT: 31g, Bł: 24g, Sód: 1,64g	E: 2490 kcal, B:109g, T: 54g, W: 338g, CP: 31g, NKT: 35g, Bł: 29g, Sód: 1,69g	E: 2518 kcal, B: 120g, T: 76g, W: 351g, CP: 20g, NKT: 29g, Bł: 31g, Sód: 1,59g	E: 2473kcal, B:146g, T: 99g, W: 260g, CP: 19g, NKT: 46g, Bł: 19g, Sód: 2,04g	E: 2628 kcal, B: 126g, T: 76g, W: 372g, CP: 31,5g, NKT: 29g, Bł: 36g, Sód: 1,44g

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)