

DIETA PODSTAWOWA

Data	12.03.24	13.03.24	14.03.24	15.03.24	16.03.24	17.03.24	18.03.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki owsiane błyskawiczne 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 wp. gotowana ^{*6} 30g, sałata zielona 5g, rzodkiewka 50g	Platki ryżowe na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser żółty ^{*7} 40g, rukola 10g, pomidor 50g	Jogurt naturalny ^{*7} 200ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 30g, dżem niskosłodzony 25g, sałata zielona 5g, jabłko pieczone 150g	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, sałata zielona 5g, papryka 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250 ml b/c, jajecznicza na parze z 2 szt. jaj ^{*3} z zieloną pietruszką, pomidor 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, serek homogenizowany ^{*7} 60g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona 5g	Platki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., szynkowa ^{*6} 30g, sałata zielona 5g, ogórek kiszony 50g
Obiad	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, rolada drobiowa mielona pieczona na parze w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty słodkiej, marchewki, jabłka, cebuli z olejem 150g, kompot z aronii mrożonej b/c 250ml	Krem z dyni z grzankami ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, schab duszony w sosie musztardowym ^{*7,9,10} 150g, sałatka z ogórka kiszzonego, groszku konserwowego, pora z olejem 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c 250ml	Ziemniaczanka z ogórkiem ^{*9} 400ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, pulpety wp. gotowane w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g, kompot z aronii mrożonej b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, naleśniki opiekane ze szpinakiem i twarogiem suszonymi pomidorami ^{*1,3,7} 300g, sałata z sosem vinaigrette ^{*10} 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 400ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, gulasz wp. ^{*1,7,9} 150g surówka z marchewki tartej z jabłkiem z olejem 150g, kompot z wiśni mrożonych 250ml b/c	Rosół z makaronem ^{*1,3,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlecik drobiowy na parze ^{*1} 120g, surówka z kapusty granatowej z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Jarzynowa z ziemniakami ^{*1,3,7,9} 400ml, makaron pełnoziarnisty z kurczakiem, szpinakiem, papryką i suszonymi pomidorami ^{*1,3,7,9} 300g, sałata zielona z sosem jogurtowym ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona 5g, papryka 50g	Herbata z cytryną 250 ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, szynkowa ^{*6} 40g, sałata warzywna z olejem ^{*9} 120g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, pasta z białej fasoli z majerankiem 100g, ogórek kiszony 50g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryną 250 ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, sałata ryżowa z tuńczykiem, papryką, kukurydzą z olejem ^{*1,4} 120g	Herbata z cytryną 250 ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, żywiecka ^{*6} 30g, miód naturalny 25g, rukola 10g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, szynka wp. gotowana ^{*6} 30g, sałata zielona 5g, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, ser żółty ^{*7} 20g, krakowska ^{*6} 30g, pomidor 50g
DSWO*	E: 2183 kcal, B: 111g, T: 84g, W: 265g, CP: 22g, NKT: 32g, Bł: 33g, Sód: 1,76g	E: 2294 kcal, B: 105g, T: 99g, W: 257g, CP: 23g, NKT: 37g, Bł: 30g, Sód: 3,22g	E: 2251 kcal, B: 99g, T: 83g, W: 291g, CP: 44g, NKT: 28g, Bł: 37g, Sód: 3,06g	E: 2403 kcal, B: 103g, T: 98g, W: 290g, CP: 20g, NKT: 44g, Bł: 30g, Sód: 2,56g	E: 2369 kcal, B: 112g, T: 84g, W: 304g, CP: 27g, NKT: 30g, Bł: 27g, Sód: 1,8g	E: 2423 kcal, B: 145g, T: 89g, W: 272g, CP: 17g, NKT: 38g, Bł: 24g, Sód: 1,95g	E: 2266 kcal, B: 118g, T: 76g, W: 292g, CP: 13g, NKT: 27g, Bł: 37g, Sód: 2,19g

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 – dobowy suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Data	12.03.24	13.03.24	14.03.24	15.03.24	16.03.24	17.03.24	18.03.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki owsiane błyskawiczne 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} 30g, sałata zielona 5g, rzodkiewka 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser biały ^{*7} 40g, rukola 10g, pomidor bez skóry 50g	Jogurt naturalny ^{*7} 200ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 30g, dżem niskosłodzony 25g, sałata zielona 5g, jabłko pieczone 150g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, twarożek z rzodkiewką i zieloną pietruszką ^{*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 250 ml b/c, jajecznicza na parze z 2 szt. jaj ^{*3} z zieloną pietruszką, pomidor bez skóry 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, serek homogenizowany ^{*7} 60g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona 5g	Płatki owsiane błyskawiczne 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} 30g, sałata zielona 5g
Obiad	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, rolada drobiowa mielona pieczona na parze w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z aronii mrożonej b/c 250ml	Krem z dyni z grzankami ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, schab duszony w sosie jarzynowym ^{*7,9,10} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c 250ml	Ziemniaczanka z ogórkiem ^{*9} 400ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, pulpety wp. gotowane w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, bukiet warzyw gotowany na parze 150g, kompot z aronii mrożonej b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, kasza jaglana gotowana z twarogiem i musem truskawkowym ^{*1,7} 300g, sałata z sosem vinaigrette ^{*10} 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 400ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, gulasz wp. ^{*1,7,9} 150g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem z olejem 150g, kompot z wiśni mrożonych 250ml b/c	Rosół z makaronem ^{*1,3,9} 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlecik drobiowy na parze ^{*1} 120g, szpinak zasmażany 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Jarzynowa z ziemniakami ^{*1,3,7,9} 400ml, makaron pełnoziarnisty z kurczakiem, brokulem, marchewką i suszonymi pomidorami ^{*1,3,7,9} 300g, sałata zielona z sosem jogurtowym ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250 ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, szynkowa ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 120g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, pasta z tuńczyka z jajkiem z zieloną pietruszką ^{*3,4} 100g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryną 250 ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, sałatka ryżowa z tuńczykiem, marchewką, brokulem z olejem ^{*1,4} 120g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, żywiecka ^{*6} 30g, miód naturalny 25g, rukola 10g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, szynka wp. gotowana ^{*6} 30g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, ser biały ^{*7} 20g, krakowska ^{*6} 30g, pomidor bez skóry 50g
DSWO**	E: 2219 kcal, B: 115g, T: 80g, W: 275g, CP: 27g, NKT: 35g, Bł: 26g, Sód: 1,72g	E: 2318 kcal, B: 118g, T: 89g, W: 272g, CP: 29g, NKT: 34g, Bł: 27g, Sód: 1,62g	E: 2212 kcal, B: 112g, T: 76g, W: 279g, CP: 39g, NKT: 31g, Bł: 23g, Sód: 236g	E: 2236 kcal, B: 109g, T: 74g, W: 294g, CP: 24g, NKT: 29g, Bł: 29g, Sód: 1,59g	E: 2490 kcal, B: 116g, T: 92g, W: 312g, CP: 29g, NKT: 32g, Bł: 21g, Sód: 1,72g	E: 2488 kcal, B: 151g, T: 92g, W: 274g, CP: 23g, NKT: 42g, Bł: 17g, Sód: 1,87g	E: 2342 kcal, B: 120g, T: 79g, W: 299g, CP: 14g, NKT: 27g, Bł: 30g, Sód: 1,39g

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)