

DIETA PODSTAWOWA							
Data	19.03.24	20.03.24	21.03.24	22.03.24	23.03.24	24.03.24	25.03.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki ryżowe na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, twaróg ^{*7} 80g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, ogórek zielony 50g, sałata zielona 5g	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 30g, ser żółty ^{*7} 20g, sałata zielona 5g, papryka 50g	Jogurt naturalny ^{*7} 180ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 30g, roszponka 10g, mandarynka 1 szt.	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, serek homogenizowany ^{*7} 70g, dżem niskosłodzony 25g, rukola 10g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko gotowane 1 szt. ^{*3} , szynkowa ^{*6} 30g, rzodkiewka 50g, sałata zielona 5g	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, twarożek z warzywami ^{*7} 80g, miód naturalny 25g, sałata zielona 5g, pomidor 50g
Obiad	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 400ml, kasza bulgur gotowana ^{*1} 180g, klopsiki 100g gotowane w sosie koperkowym 150g ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g, kompot z porzeczek mrożonych b/c 250ml	Krem z jarzyn z grzankami ^{*1,3,7,9} 400ml, kopytka gotowane ^{*1,3} 180g, sztuka mięsa 100g w sosie własnym 150g ^{*1,7,9} 150g, surówka z pora, marchwi, jabłka z olejem 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c 250ml	Ziemniaczanka z ogórkami ^{*9,7} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, kotlecik drobiowy siekany z papryką, marchewką i suszonymi pomidorami pieczony na parze ^{*1,3,9} 80g, surówka z kapusty pekińskiej z sosem jogurtowym ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*19} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, ryba saute ^{*1,4} 100g, surówka z marchwi z chrzanem z jogurtem 150g, kompot z truskawek mrożonych 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, łazanki z kapustą kiszoną, mięsem wp., cebulą i pieczarkami ^{1,3,7,9} 300g, sałata zielona z sosem winogretę ^{*10} 150g kompot z owoców mrożonych z aronią 250ml b/c	Rosół z makaronem ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlecik drobiowy zapiekany na parze ^{*1} 100g, surówka z kapusty granatowej z olejem 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c 250ml	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ryż gotowany 180g, kotlety jajeczne pieczone ze szczypiorkiem ^{*1,3} 100g, surówka z marchwi, selera, jabłka z jogurtem naturalnym ^{*7} 150g, kompot z porzeczek mrożonych 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, pasta drobiowa z warzywami ^{*9} 100g, rukola 10g, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., sałata zielona 5g, papryka 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 60g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 80g, ogórek kiszony 50g, sałata zielona 5g PN: Herbatniki Jutrzenka 16g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 60g, sałatka z kaszą bulgur z tuńczykiem, papryką, kukurydzą z olejem ^{*1,4} 100g PN: Wafle kukurydziane naturalne 35g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 60g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g PN: Banan 120g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 60g, baton drobiowy ^{*6} 40g, dżem niskosłodzony 30g, ogórek zielony 50g, sałata zielona 5g PN: Serek Naturalny Bieluch 150g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 60g, ser żółty ^{*7} 20g, ogórek kiszony 50g, sałata zielona 5g PN: Jogurt z owocami Fruvita Pure 150g
DSWO**	E: 2294 kcal, B: 127g, T: 78g, W: 286g, CP: 15g, NKT: 30g, Bł: 33g, Sód: 1,86g	E: 2257 kcal, B: 114g, T: 93g, W: 258g, CP: 30g, NKT: 33g, Bł: 29g, Sód: 1,99g	E: 2233 kcal, B: 107g, T: 73g, W: 303g, CP: 28g, NKT: 31g, Bł: 36g, Sód: 2,61g	E: 2361 kcal, B: 107g, T: 72g, W: 339g, CP: 32g, NKT: 34g, Bł: 34g, Sód: 1,5g	E: 2457 kcal, B: 109g, T: 78g, W: 347g, CP: 43g, NKT: 26g, Bł: 33g, Sód: 1,77g	E: 2506 kcal, B: 154g, T: 100g, W: 259g, CP: 29g, NKT: 42g, Bł: 23g, Sód: 1,59g	E: 2535 kcal, B: 105g, T: 75g, W: 379g, CP: 19g, NKT: 35g, Bł: 31g, Sód: 2,38g

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	19.03.24	20.03.24	21.03.24	22.03.24	23.03.24	24.03.24	25.03.24
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, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, twaróg ^{*7} 80g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona 5g	Platki jęczmienne błyskawiczne 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, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona 5g	Jogurt naturalny ^{*7} 180ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 30g, roszponka 10g, mandarynka 1 szt.	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, serek homogenizowany ^{*7} 70g, dżem niskosłodzony 25g, rukola 10g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250 ml b/c, jajko gotowane 1 szt. ^{*3} , szynkowa ^{*6} 30g, rzodkiewka 50g, sałata zielona 5g	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, twaróg z warzywami ^{*7} 80g, miód naturalny 25g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 400ml, kasza bulgur gotowana ^{*1} 180g, klopsiki 100g gotowane w sosie koperkowym 150g ^{*1,3,7,9} 150g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z porzeczek mrożonych b/c 250ml	Krem z jarzyn z grzankami ^{*1,3,7,9} 400ml, kopytka gotowane ^{*1,3} 180g, sztuka mięsa 100g w sosie własnym 150g ^{*1,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c 250ml	Ziemniaczanka z ogórkiem ^{*9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, kotlecik drobiowy siekany z marchewką i suszonymi pomidorami ^{*1,3,9} pieczony na parze ^{*1,3,9} 80g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*19} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, ryba saute ^{*1,4} 100g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z truskawek mrożonych 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, łazanki z brokulem, mięsem wp., marchewką gotowaną ^{1,3, 7,9} 300g, marchewka z groszkiem zasmażana ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 250ml b/c	Rosół z makaronem ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlecik drobiowy zapiekany na parze ^{*1} 100g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c 250ml	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ryż gotowany 180g, potrawka z kurczaka ^{*1,7,9} 150g, marchewka oprószone ^{*1} 150g, kompot z porzeczek mrożonych 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, pasta drobiowa z warzywami ^{*9} 100g, rukola 10g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250 ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, pasta jajeczna z zieloną pietruszką ^{*3,7} 80g, sałata zielona 5g PN: Herbatniki Jutrzenka 16g	Herbata z cytryną 250 ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, sałatka z kaszą bulgur z tuńczykiem, marchewką, brokulem z olejem ^{*1,4} 100g PN: Wafle kukurydziane naturalne 35g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g PN: Banan 120g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, baton drobiowy ^{*6} 40g, dżem niskosłodzony 30g, sałata zielona 5g PN: Serek Naturalny Bieluch 150g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, ser biały ^{*7} 20g, krakowska 30g, sałata zielona 5g PN: Jogurt z owocami Fruvita Pure 150g
DSWO**	E: 2342 kcal, B: 129g, T: 77g, W: 295g, CP: 20g, NKT: 34g, Bł: 28g, Sód: 1,62g	E: 2217 kcal, B: 117g, T: 84g, W: 261g, CP: 22g, NKT: 30g, Bł: 27g, Sód: 1,81g	E: 2142 kcal, B: 100g, T: 88g, W: 258g, CP: 36g, NKT: 35g, Bł: 21g, Sód: 1,98g	E: 2467 kcal, B: 109g, T: 89g, W: 320g, CP: 36g, NKT: 36g, Bł: 28g, Sód: 1,4g	E: 2609 kcal, B: 110g, T: 87g, W: 363g, CP: 53g, NKT: 33g, Bł: 32g, Sód: 1,73g	E: 2591kcal, B: 155g, T: 103g, W: 271g, CP: 40g, NKT: 48g, Bł: 18g, Sód: 1,68 g	E: 2309 kcal, B: 123g, T: 74g, W: 301g, CP: 24g, NKT: 27g, Bł: 25g, Sód: 1,5g

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