

DIETA PODSTAWOWA							
Data	26.03.24	27.03.24	28.03.24	29.03.24	30.03.24	31.03.24	01.04.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki owsiane błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, 10g, pieczywo pszenno – żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajecznica na parze z 2 szt. jaj <sup>*3</sup> z koperkiem, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Platki ryżowe na mleku <sup>*1,*7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo mieszane <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 30g, ser żółty <sup>*7</sup> 20g, sałata zielona 5g, rzodkiewka 50g	Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 180ml, masło ekstra <sup>*1</sup> 10g, pieczywo mieszane <sup>*1</sup> 90g, kakao na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, serek homogenizowany <sup>*7</sup> 70g, powidła śliwkowe 30g, sałata zielona 5g, jabłko pieczone 150g	Kasza manna na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo mieszane <sup>*1</sup> 90g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem <sup>*7</sup> 70g, sałata zielona 10g, pomidor 50g	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo mieszane <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, krakowska <sup>*6</sup> 30g, dżem 30g niskosłodzony, rukola 10g	Kasza jaglana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo mieszane <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko gotowane 1 szt w sosie jogurtowo-chrzanowym ze szczypiorkiem <sup>*3,7</sup> 100g, szynkowa <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Platki owsiane błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo mieszane <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo mieszane <sup>*1</sup> 90g, schab pieczony 50g, ser żółty <sup>*7</sup> 20g, sałata zielona 5g, rzodkiewka 50g
Obiad	Pomidorowa z ryżem <sup>*1,*7,9</sup> 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką <sup>*7</sup> 180g, filet z kurczaka 100g duszony w sosie jarzynowym <sup>*1,7,9</sup> 150g, surówka z kapusty słodkiej z marchewką, jabłkiem z olejem 150g, kompot z porzeczek mrożonych b/c 250ml	Krem z dyni z grzankami <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką <sup>*7</sup> 180g, pulpet mięsno- ryżowy 80g gotowany w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, kukurydzy, ogórka kiszzonego z olejem 150g, kompot z truskawek mrożonych b/c	Jarzynowa z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, bitka duszona 100g w sosie musztardowym <sup>*1,7,9,10</sup> 150g, surówka z kapusty granatowej z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, ryba saute <sup>*4</sup> 100g, jarzyny duszone po grecku <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych b/c	Ryżanka z koperkiem <sup>*7,9</sup> 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką <sup>*7</sup> 180g, pieczeń rzymska drobiowa 100g pieczona na parze w sosie śmietanowo-szpinakowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, surówka z marchwi, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c	Barszcz biały z kielbasą białą z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką <sup>*7</sup> 180g, schab pieczony z ziołami 120g, surówka z sałaty lodowej, papryki rzodkiewki, kukurydzy z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c Babka drożdżowa <sup>*1,3,7</sup> 80g	Rosół z makaronem <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka pieczony saute <sup>*1</sup> 120g, surówka z kapusty granatowej z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią b/c Babka piaskowa <sup>*1,3,7</sup> 80g
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo mieszane <sup>*1</sup> 60g, krakowska <sup>*6</sup> 30g, miód naturalny 25g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo mieszane <sup>*1</sup> 60g, szynka wp. gotowana <sup>*6</sup> 40g, sałatka warzywna z olejem <sup>*9</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo mieszane <sup>*1</sup> 60g, pasta z fasoli czerwonej z suszonymi pomidorami 80g, rukola 10g, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo mieszane <sup>*1</sup> 60g, śledzie po kaszubsku <sup>*4</sup> 100g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo mieszane <sup>*1</sup> 60g, szynkowa <sup>*6</sup> 30g, ser żółty <sup>*6</sup> 20, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo mieszane <sup>*1</sup> 60g, szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 50g, sałatka jarzynowa z sosem jogurtowo-majonezowym <sup>*3,7,9</sup> 100g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo mieszane <sup>*1</sup> 60g, szynka wp. gotowana <sup>*6</sup> 40g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., sałata zielona 5g, papryka 50g
Posilek Nocny	Kisiel owocowy 200ml	Mus warzywno-owocowy Dawtona 100ml	Podplomyki b/c <sup>*1,3,7</sup> 30g	Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 150g	Banan 1 szt.	Jabłko pieczone 150g	Budyń śmietankowy <sup>*7</sup> b/c 200ml
DSWO**	E: 2078 kcal, B: 102g, T: 73g, W: 273g, CP: 41g, NKT: 27g, Bł: 33g, Sód: 1,37g	E: 2158 kcal, B: 97g, T: 85g, W: 265g, CP: 22g, NKT: 35g, Bł: 30g, Sód: 2,3g	E: 2342 kcal, B: 102g, T: 91g, W: 293g, CP: 47g, NKT: 33g, Bł: 32g, Sód: 2,13g	E: 2323 kcal, B: 116g, T: 83g, W: 290g, CP: 32g, NKT: 29g, Bł: 34g, Sód: 1,61g	E: 2206 kcal, B: 92g, T: 88g, W: 275g, CP: 59g, NKT: 33g, Bł: 27g, Sód: 1,41g	E: 2693 kcal, B: 131g, T: 105g W: 313g, CP: 62g, NKT: 43g, Bł: 30g, Sód: 2,52g	E: 2616 kcal, B: 160g, T: 105g, W: 278g, CP: 22g, NKT: 35g, Bł: 27g, Sód: 1,87g

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	26.03.24	27.03.24	28.03.24	29.03.24	30.03.24	31.03.24	01.04.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
<b>Śniadanie</b>	Platki owsiane błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajecznicza na parze z 2 szt. jaj <sup>*3</sup> z koperkiem, salata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Platki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 30g, ser biały <sup>*7</sup> 20g, salata zielona 5g, rzodkiewka 50g	Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 180ml, masło ekstra <sup>*1</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, kakao na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, serek homogenizowany <sup>*7</sup> 70g, powidła śliwkowe 30g, salata zielona 5g, jabłko pieczone 150g	Kasza manna na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem <sup>*7</sup> 70g, salata zielona 10g, pomidor bez skóry 50g	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, krakowska <sup>*6</sup> 30g, dżem 30g niskosłodzony, rukola 10g	Kasza jaglana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko gotowane 1 szt w sosie jogurtowym z zieloną pietruszką <sup>*3,7</sup> 100g, szynkowa <sup>*6</sup> 40g, salata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Platki owsiane błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, schab pieczony 50g, ser biały <sup>*7</sup> 20g, salata zielona 5g, rzodkiewka 50g
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z ryżem <sup>*1,7,9</sup> 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką <sup>*7</sup> 180g, filet z kurczaka 100g duszony w sosie jarzynowym <sup>*1,7,9</sup> 150g, buraki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z porzeczek mrożonych b/c 250ml	Krem z dyni z grzankami <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką <sup>*7</sup> 180g, pulpet mięsno-ryżowy 80g gotowany w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, fasolka szparagowa z bulką tartą i masłem <sup>*1,7</sup> 150g, kompot z truskawek mrożonych b/c 250ml	Jarzynowa z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, bitka duszona 100g w sosie koperkowym <sup>*1,7,9</sup> 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, ryba saute <sup>*4</sup> 100g, jarzyny duszone po grecku <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Ryżanka z koperkiem <sup>*7,9</sup> 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką <sup>*7</sup> 180g, pieczeń rzymska drobiowa 100g pieczona na parze w sosie śmietanowo-szpinakowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c 250ml	Barszcz biały z kielbasą białą z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką <sup>*7</sup> 180g, schab pieczony z ziołami 120g, marchewka zasmażana <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Babka drożdżowa <sup>*1,3,7</sup> 80g	Rosół z makaronem <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka pieczony saute <sup>*1</sup> 120g, buraczki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią b/c 250ml Babka piaskowa <sup>*1,3,7</sup> 80g
<b>Kolacja</b>	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, krakowska <sup>*6</sup> 30g, miód naturalny 25g, salata zielona 5g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, szynka wp. gotowana <sup>*6</sup> 40g, sałatka warzywna z olejem <sup>*9</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami <sup>*9</sup> 80g, rukola 10g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, sałatka ryżowa z tuńczykiem, marchewką gotowaną, brokułem z olejem <sup>*4</sup> 100g, salata zielona 5g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, szynkowa <sup>*6</sup> 30g, ser biały <sup>*6</sup> 20g, salata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 50g, sałatka jarzynowa z sosem jogurtowym <sup>*3,7,9</sup> 100g, salata zielona 5g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, szynka wp. gotowana <sup>*6</sup> 40g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., salata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g
<b>Posilek Nocny</b>	Kisiel owocowy 200ml	Mus warzywno-owocowy Dawtona 100ml	Podplomyki b/c <sup>*1,3,7</sup> 30g	Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 150g	Banan 1 szt.	Jabłko pieczone 150g	Budyń śmietankowy <sup>*7</sup> b/c 200ml
<b>DSWO**</b>	E: 2181 kcal, B: 103g, T: 77g, W: 286g, CP: 45g, NKT: 30g, Bł: 27g, Sód: 1,32g	E: 2161 kcal, B: 98g, T: 75g, W: 284g, CP: 24g, NKT: 35g, Bł: 25g,	E: 2224 kcal, B: 114g T: 81g, W: 270g, CP: 27g, NKT: 33g, Bł: 22g, Sód: 1,17g	E: 2300 kcal, B: 115g, T: 76g, W: 301g, CP: 27g, NKT: 30g, Bł: 20g, Sód: 1,51g	E: 2142 kcal, B: 92g, T: 79g, W: 275g, CP: 50g, NKT: 30g, Bł: 16g, Sód: 1,17g	E: 2426 kcal, B: 125g, T: 83g, W: 300g, CP: 40g, NKT: 41g, Bł: 25g, Sód: 2,36g	E: 2614 kcal, B: 159g, T: 288g, W: 100g, CP: 23g, NKT: 37g, Bł: 19g, Sód:

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)

		<b>Sód: 1,84g</b>					<b>1,69g</b>
--	--	-------------------	--	--	--	--	--------------

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)