

DIETA PODSTAWOWA

Data	09.04.24	10.04.24	11.04.24	12.04.24	13.04.24	14.04.24	15.04.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Kasza manna 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., szynka z piersi kurczaka ^{*6} 30g, sałata zielona 10g, ogórek zielony 50g	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 30g, ser żółty ^{*7} 20g, rukola 10g, rzodkiewka 50g	Platki ryżowe na mleku ^{*1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kawa inka na mleku b/c ^{*7} 250ml, serek homogenizowany ^{*7} 60g, dżem niskosłodzony 30g, rukola 10g	Platki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajecznicą ^{*3} na parze z 2 szt. jaj z zieloną pietruszką, pomidor 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 30g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, ogórek świeży 50g, sałata zielona 5g	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, krakowska ^{*6} 30g, ser żółty ^{*7} 20g, sałata zielona 5g, rzodkiewka 50g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7,9} 350g, ryż gotowany ^{*1} 180g, potrawka z kurczaka ^{*1,7,9} 150g, surówka z pora, marchwi, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, naleśniki opiekane z mięsem wp. i kapustą ^{*1,3,7,9} 300g, surówka z sałaty lodowej, papryki, rzodkiewki, kukurydzy z olejem 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c 250ml	Pomidorowa z ryżem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, kotlety jajeczne ze szczypiorkiem pieczone ^{*1,3} 120g, surówka z kapusty granatowej z marchewką, cebulą, jabłkiem z olejem 150g, kompot z truskawek mrożonych b/c 250ml	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba w jarzynach po grecku ^{*1,4,9} 120g, surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią b/c 250ml	Ziemniaczanka z burakiem ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, pulpet wp. duszony w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty słodkiej, marchewki, cebuli i jabłka z olejem 150g, kompot z porzeczek mrożonych b/c 250ml	Rosół z makaronem nitki ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, pieczone udko z kurczaka 120g, surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Krem z brokuł z grzankami ^{*1,3,7,9} 350g, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, roladka mielona drobiowa ze szpinakiem i suszonymi pomidorami w sosie śmietanowym ^{*1,3,7,9} 150g, marchewka z groszkiem zasmażana ^{*7} 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, pasta z białej fasoli z majerankiem 100g, ogórek kiszony 50g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, krakowska ^{*6} 30g, miód naturalny 25g, papryka 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., szynkowa ^{*6} 30g, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, sałatka z tuńczyka z kaszą bulgur, papryką, kukurydzą z olejem ^{*1,4} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynkowa ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, sałata zielona 5g, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, baton drobiowy ^{*6} 40g, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g
Posilek Nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 180ml	Budyń waniliowy ^{*7} b/c 200ml	Wafle kukurydziane 30g	Jabłko pieczone 1 szt.	Podplomyki b/c ^{*1,3,7} 30g	Kisiel owocowy b/c 200ml	Mus warzywno-owocowy 100ml
DSWO**	E: 2240 kcal, B: 118g, T: 70g, W: 298g, CP: 25g, NKT: 32g, Bł: 31g, Sód: 2,37g	E: 2083 kcal, B: 92g, T: 76g, W: 273g, CP: 21g, NKT: 25g, Bł: 24g, Sód: 1,85g	E: 2254 kcal, B: 107g, T: 100g, W: 242g, CP: 21g, NKT: 41g, Bł: 26g, Sód: 2,23g	E: 2329 kcal, B: 102g, T: 78g, W: 321g, CP: 57g, NKT: 31g, Bł: 33g, Sód: 1,69g	E: 2125 kcal, B: 103g, T: 76g, W: 272g, CP: 25g, NKT: 25g, Bł: 29g, Sód: 1,4g	E: 2072 kcal, B: 103g, T: 81g, W: 244g, CP: 30g, NKT: 31g, Bł: 21g, Sód: 1,51g	E: 2173 kcal, B: 112g, T: 82g, W: 263g, CP: 23g, NKT: 34g, Bł: 35g, Sód: 2,2g

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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	09.04.24	10.04.24	11.04.24	12.04.24	13.04.24	14.04.24	15.04.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., szynka z piersi kurczaka ^{*6} 30g, sałata zielona 10g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, rukola 10g, rzodkiewka 50g	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, serek homogenizowany ^{*7} 60g, powidła jabłkowe 30g, rukola 10g	Płatki owsiane błyskawiczne na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajecznicą ^{*3} na parze z 2 szt. jaj z zieloną pietruszką, pomidor bez skóry 50g	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 30g, powidła jabłkowe 30g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona 5g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, krakowska ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona 5g, rzodkiewka 50g
II Śniadanie	Jabłko pieczone 1 szt.	Koktajl owocowo-jogurtowy ^{*7} 200ml	Kisiel owocowy 200ml	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny ^{*7} 180ml	Chrupki kukurydziane 30g	Banan 1 szt.
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7,9} 350g, ryż gotowany ^{*1} 180g, potrawka z kurczaka ^{*1,7,9} 150g, buraki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, łazanki z mięsem wp., marchewką i brokulem ^{*1,3,7,9} 300g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c 250ml	Pomidorowa z ryżem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, bitka duszona w sosie własnym ^{*1,9} 120g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z truskawek mrożonych b/c 250ml	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba w jarzynach po grecku ^{*1,4,9} 120g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią b/c 250ml	Ziemniaczanka z burakiem ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, pulpet wp. duszony w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z porzeczek mrożonych b/c 250ml	Rosół z makaronem nitki ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, pieczone udko z kurczaka 120g, marchewka gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Krem z brokuł z grzankami ^{*1,3,7,9} 350g, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, roladka mielona drobiowa ze szpinakiem i suszonymi pomidorami w sosie śmietanowym ^{*1,3,7,9} 150g, marchewka z groszkiem zasmażana ^{*7} 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, pasta drobiowa z warzywami ^{*9} 100g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, krakowska ^{*6} 30g, powidła jabłkowe 30g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., szynkowa ^{*6} 30g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, sałatka z tuńczyka z kaszą bulgur, marchewką, brokulem z olejem ^{*1,4} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynkowa ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, baton drobiowy ^{*6} 40g, sałata zielona 5g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g
Posiłek Nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 180ml	Budyń waniliowy ^{*7} b/c 200ml	Wafle kukurydziane 30g	Jabłko pieczone 1 szt.	Podplomyki b/c ^{*1,3,7} 30g	Kisiel owocowy b/c 200ml	Mus warzywno-owocowy 100ml
DSWO**	E: 2134 kcal, B: 122g, T: 65g, W: 281g, CP: 44g, NKT: 27g, Bł: 32g, Sód: 1,4g	E: 2250 kcal, B: 112g, T: 68g, W: 316g, CP: 27g, NKT: 24g, Bł: 28g, Sód: 1,63g	E: 2098 kcal, B: 106g, T: 78g, W: 254g, CP: 36g, NKT: 32g, Bł: 32g, Sód: 15g	E: 2114 kcal, B: 101g, T: 55g, W: 323g, CP: 63g, NKT: 23g, Bł: 40g, Sód: 1,25g	E: 2223 kcal, B: 114g, T: 77g, W: 284g, CP: 34g, NKT: 30g, Bł: 33g, Sód: 1,5g	E: 2078 kcal, B: 109g, T: 71g, W: 266g, CP: 39g, NKT: 28g, Bł: 29g, Sód: 1,53g	E: 2130 kcal, B: 104g, T: 76g, W: 276g, CP: 40g, NKT: 29g, Bł: 42g, Sód: 1,88g

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)