

**DIETA PODSTAWOWA**

Data	16.04.24	17.04.24	18.04.24	19.04.24	20.04.24	21.04.24	22.04.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
<b>Śniadanie</b>	Kasza manna na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, szynkowa <sup>*6</sup> 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,*7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 60g, kawa inka na mleku b/c 250ml, ser biały <sup>*7</sup> 80g, dżem 30g niskosłodzony, sałata zielona	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, krakowska <sup>*6</sup> 30g, ser żółty <sup>*7</sup> 20g, sałata zielona, rzodkiewka 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 60g, kakao na mleku b/c <sup>*7</sup> 250ml, twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką <sup>*7</sup> 80g, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza jaglana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka z kurczaka <sup>*6</sup> 30g, sałata zielona, miód naturalny 25g	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,*7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, szynka wp. 30g, rozponka, ogórek świeży 50g	Płatki jaglane na mleku <sup>*1,*7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 60g, kawa inka na mleku b/c 250ml, ser biały <sup>*7</sup> 80g, sałata zielona, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g
<b>Obiad</b>	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, gołąbek w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, sałata zielona z sosem winegret <sup>*10</sup> 150g, kompot z mrożonej aronii b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, sztuka mięsa duszona w sosie własnym <sup>*1,9</sup> 150g, sałata lodowa z papryką, ogórkiem, rzodkiewką ze szczypiorkiem z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Krem z brokuł z grzankami <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki puree z koperkiem <sup>*7</sup> 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze <sup>*1,3</sup> 100g, surówka z kapusty granatowej, marchewki, cebuli z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Jarzynowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, pierogi ruskie z duszoną cebulką <sup>*1,3,7</sup> 300g, surówka marchewka tarta z chrzanem z jogurtem <sup>*7</sup> 150g, kompot z porzeczek mrożonych b/c 250ml	Barszcz biały z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, bitka duszona w sosie własnym <sup>*1,9</sup> 150g, surówka z kapusty słodkiej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Rosół z makaronem nitki <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, pulpety drobiowe gotowane w sosie śmietanowo - szpinakowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, sałatka z buraka gotowanego, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią b/c 250ml	Ogórkowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, makaron pełnoziarnisty duszony z mięsem wieprzowym z sosem bolognese <sup>*1,3,7,9</sup> 300g, surówka z selera, marchwi, pora z olejem 150, kompot z owoców mrożonych z wiśnią b/c 250ml
<b>Kolacja</b>	Herbata z cytryną b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, polędwica drobiowa <sup>*6</sup> 30g, ser biały <sup>*7</sup> 20g, rozponka, ogórek świeży 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, pasztet drobiowy <sup>*1,3,9</sup> 80g, ogórek kiszony 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, szynka drobiowa z kurczaka <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 pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, śledzie po kaszubsku <sup>*4</sup> 100g, ogórek kiszony 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, sałatka z kaszą bulgur z soczewicą, papryką, kukurydzą z olejem <sup>*1</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, baton drobiowy <sup>*6</sup> 30g, ser biały <sup>*7</sup> 20g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, krakowska <sup>*6</sup> 30g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., rozponka, pomidor 50g
<b>Posiłek Nocny</b>	Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 180ml	Wafle kukurydziane <sup>*6</sup> 30g	Mus warzywno-owocowy <sup>*9</sup> 100g	Podplomyki b/c <sup>*1,6,7</sup> 30g	Budyń waniliowy <sup>*1,*7</sup> 200ml	Jabłko pieczone 150g	Kisiel owocowy <sup>*1</sup> 200ml
<b>DSWO**</b>	E: 2095 kcal, B: 106g, T: 62g, W: 292g, CP: 19g, NKT: 25g, Bł: 26g, Sód: 1,58g	E: 2494 kcal, B: 130g, T: 97g, W: 290g, CP: 31g, NKT: 44g, Bł: 27g, Sód: 2,85g	E: 2114 kcal, B: 101g, T: 86g, W: 252g, CP: 21g, NKT: 32g, Bł: 34g, Sód: 1,97g	E: 2138 kcal, B: 106g, T: 79g, W: 259g, CP: 22g, NKT: 30g, Bł: 26g, Sód: 1,78g	E: 2284 kcal, B: 99g, T: 89g, W: 285g, CP: 21g, NKT: 30g, Bł: 27g, Sód: 1,54g	E: 2414 kcal, B: 123g, T: 90g, W: 291g, CP: 52g, NKT: 31g, Bł: 26g, Sód: 1,64g	E: 2417 kcal, B: 116g, T: 86g, W: 311g, CP: 27g, NKT: 30g, Bł: 35g, Sód: 1,74g

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	16.04.24	17.04.24	18.04.24	19.04.24	20.04.24	21.04.24	22.04.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, szynkowa <sup>*6</sup> 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Platki ryżowe na mleku <sup>*1,*7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, kawa inka na mleku b/c 250ml, ser biały <sup>*7</sup> 80g, dżem 30g niskosłodzony, sałata zielona	Platki owsiane błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, krakowska <sup>*6</sup> 30g, ser biały <sup>*7</sup> 20g, sałata zielona, rzodkiewka 50g	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, kakao na mleku b/c <sup>*7</sup> 250ml, twarożek z zieloną pietruszką i rzodkiewką <sup>*7</sup> 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza jaglana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka z kurczaka <sup>*6</sup> 30g, sałata zielona, miód naturalny 25g	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,*7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, szynka wp. 30g, roszonek, pomidor bez skóry 50g	Platki jaglane na mleku <sup>*1,*7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> b/c 250ml, ser biały <sup>*7</sup> 80g, sałata zielona, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, klopsik ryżowo-mięsny w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z mrożonej aronii b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, sztuka mięsa duszona w sosie własnym <sup>*1,9</sup> 150g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Krem z brokuł z grzankami <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki puree z koperkiem <sup>*7</sup> 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze <sup>*1,3</sup> 100g, buraki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Jarzynowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z musem truskawkowym <sup>*1,3,7</sup> 300g, surówka marchewka tarta z jabłkiem z olejem 150g, kompot z porzeczek mrożonych b/c 250ml	Barszcz biały z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, bitka duszona w sosie własnym <sup>*1,9</sup> 150g, marchewka zasmażana <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Rosół z makaronem nitki <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, pulpety drobiowe gotowane w sosie śmietanowo - szpinakowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, buraczki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią b/c 250ml	Ogórkowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, makaron penne duszony z mięsem wieprzowym z sosem bolognese <sup>*1,3,7,9</sup> 300g, brokuły gotowane na parze 150, kompot z owoców mrożonych z wiśnią b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, polędwica drobiowa <sup>*6</sup> 30g, ser biały <sup>*7</sup> 20g, roszonek, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, pasztet drobiowy <sup>*1,3,9</sup> 80g, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, szynka drobiowa z kurczaka <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> 90g, pasta z tuńczyka z jajkiem z zieloną pietruszką <sup>*3,4,7</sup> 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, sałatka z kaszą bulgur z szynkową, marchewką gotowaną, brokułem z olejem <sup>*1,6</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, baton drobiowy <sup>*6</sup> 30g, ser biały <sup>*7</sup> 20g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, krakowska <sup>*6</sup> 30g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., roszonek, pomidor bez skóry 50g
Posilek Nocny	Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 180ml	Wafle kukurydziane <sup>*6</sup> 30g	Mus warzywno-owocowy <sup>*9</sup> 100g	Podplomyki b/c <sup>*1,6,7</sup> 30g	Budyń waniliowy <sup>*1,*7</sup> 200ml	Jabłko pieczone 150g	Kisiel owocowy <sup>*1</sup> 200ml
DSWO*	E: 2128 kcal, B: 111g, T: 58g, W: 304g, CP: 22g, NKT: 27g, Bł: 24g, Sód: 1,5g	E: 2287 kcal, B: 127g, T: 80g, W: 262g, CP: 31g, NKT: 32g, Bł: 21g, Sód: 1,38g	E: 2112 kcal, B: 99g, T: 78g, W: 254g, CP: 27g, NKT: 33g, Bł: 29g, Sód: 1,82g	E: 2394 kcal, B: 125g, T: 79g, W: 306g, CP: 27g, NKT: 34g, Bł: 24g, Sód: 1,61g	E: 2232 kcal, B: 97g, T: 86g, W: 279g, CP: 23g, NKT: 34g, Bł: 21g, Sód: 1,54g	E: 2377 kcal, B: 123g, T: 90g, W: 281g, CP: 36g, NKT: 36g, Bł: 21g, Sód: 1,56g	E: 2397 kcal, B: 118g, T: 80g, W: 314g, CP: 26g, NKT: 31g, Bł: 29g, Sód: 1,59g

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)

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)