

DIETA PODSTAWOWA

Data	23.04.24	24.04.24	25.04.24	26.04.24	27.04.24	28.04.24	29.04.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta jajeczna z jogurtem naturalnym i koperkiem ^{*3,7} 80g, sałata zielona, rzodkiewka 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250 ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, miód pszczeli 30g, rozspanka	Platki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, serek homogenizowany ^{*7} 80g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, rukola	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kawa inka na mleku b/c ^{*7} 250ml, jajecznicza na parze z 2 szt. jaj ^{*3} z zieloną pietruszką, pomidor 50g	Platki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynkowa ^{*6} 30g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, sałata zielona	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser żółty ^{*7} 20g, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 30g, rozspanka	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, sałata zielona, pomidor 50g
Obiad	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, udko z kurczaka pieczone na parze ^{*1} 120g, surówka z kapusty granatowej z marchewką, cebulą z olejem 150g, kompot z czarnych porzeczek b/c 250ml	Krem z jarzyn z grzankami ^{*1,3,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wp. ^{*1,9} 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron penne pełnoziarnisty gotowany z mięsem wp. i jarzynami w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 300g, sałata lodowa z papryką, ogórkiem kiszonym, kukurydza z sosem winegret ^{*10} 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c 250ml	Ryżanka z koperkiem ^{*1,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, ryba pieczona soute w jarzynach po grecku ^{*1,4,9} 120g, surówka z kapusty słodkiej, papryki, ogórka zielonego, kukurydzy w sosie jogurtowym z koperkiem ^{*7} 150g, kompot z truskawek b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, pulpety wieprzowe gotowane w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, sałatka z buraka gotowanego, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią b/c 250ml	Rosół z makaronem nitki ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, filet drobiowy soute pieczony na parze ^{*1} 120g, surówka z marchwi, pora, jabłka z sosem jogurtowym ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką b/c 250ml	Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym ^{*7,9} 350 ml, kopytka gotowane ^{*1,3} 180g, bitka wp. duszona w sosie własnym ^{*1,9} 150g, fasolka szparagowa z masłem z tartą bulką ^{*1,7} 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawkami b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, krakowska ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, sałatka makaronowa z szynką got., brokulem, papryką z zieloną pietruszką i olejem ^{*1,3,6} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 80g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, śledzie z cebulką w oleju ^{*4} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, krakowska ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., rozspanka, ogórek świeży 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, kielbasa żywiecka ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., sałata zielona, ogórek świeży 50g
Posilek Nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 180ml	Jabłko pieczone 150g	Mus warzywno-owocowy ⁺⁹ 100g	Kisiel owocowy ⁺¹ 200ml	Budyń śmietankowy ^{+1,7} 200ml	Podplomyki b/c ^{*1,6,7} 30g	Wafle kukurydziane ⁺⁶ 200ml
DSWO**	E: 2155 kcal, B: 107g, T: 91g, W: 245g, CP: 29g, NKT: 36g, Bł: 31g, Sód: 1,45g	E: 2451 kcal, B: 107g, T: 87g, W: 322g, CP: 47g, NKT: 33g, Bł: 29g, Sód: 1,95g	E: 2380 kcal, B: 102g, T: 75g, W: 338g, CP: 29g, NKT: 27g, Bł: 46g, Sód: 1,48g	E: 2135 kcal, B: 110g, T: 82g, W: 251g, CP: 30g, NKT: 33g, Bł: 25g, Sód: 1,84g	E: 2107 kcal, B: 98g, T: 70g, W: 286g, CP: 35g, NKT: 27g, Bł: 24g, Sód: 1,36g	E: 2156 kcal, B: 134g, T: 78g, W: 239g, CP: 20g, NKT: 37g, Bł: 24g, Sód: 1,99g	E: 2455 kcal, B: 128g, T: 88g, W: 298g, CP: 16g, NKT: 40g, Bł: 24g, Sód: 1,92g

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	23.04.24	24.04.24	25.04.24	26.04.24	27.04.24	28.04.24	29.04.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta jajeczna z jogurtem naturalnym i koperkiem ^{*3,7} 80g, sałata zielona, rzodkiewka 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250 ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, miód pszczeli 30g, roszponka	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, serek homogenizowany ^{*7} 80g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, rukola	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kawa inka na mleku b/c ^{*7} 250ml, jajecznicza na parze z 2 szt. jaj ^{*3} z zieloną pietruszką, pomidor bez skóry 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynkowa ^{*6} 30g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, sałata zielona	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser biały ^{*7} 20g, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 30g, roszponka	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, twarożek z rzodkiewką i zieloną pietruszką ^{*7} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, udko z kurczaka pieczone na parze ^{*1} 120g, buraki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z czarnych porzeczek b/c 250ml	Krem z jarzyn z grzankami ^{*1,3,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wp. ^{*1,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron penne pszenny gotowany z mięsem wp. i jarzynami w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 300g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z wiśni mrożonych b/c 250ml	Ryżanka z koperkiem ^{*1,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, ryba pieczona soute w jarzynach po grecku ^{*1,4,9} 120g, brokuły gotowane 150g, kompot z truskawek b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, pulpety wieprzowe gotowane w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią b/c 250ml	Rosół z makaronem nitki ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, filet drobiowy soute pieczony na parze ^{*1} 120g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką b/c 250ml	Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym ^{*7,9} 350 ml, kopytka gotowane ^{*1,3} 180g, bitka wp. duszona w sosie własnym ^{*1,9} 150g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawkami b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, krakowska ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka makaronowa z szynką got., brokulem, marchewką z zieloną pietruszką i olejem ^{*1,3,6} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka z tuńczyka z kaszą jaglaną, marchewką, brokulem z kukurydzą i olejem ^{*1,4} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, krakowska ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., roszponka, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kielbasa żywiecka ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., sałata zielona
Posilek Nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 180ml	Jabłko pieczone 150g	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100g	Kisiel owocowy ^{*1} 200ml	Budyń śmietankowy ^{*1,7} 200ml	Podplomyki b/c ^{*1,6,7} 30g	Wafle kukurydziane ^{*6} 200ml
DSWO**	E: 2185 kcal, B: 108g, T: 89g, W: 252g, CP: 28g, NKT: 41g, Bł: 20g, Sód: 1,39g	E: 2455 kcal, B: 110g, T: 82g, W: 329g, CP: 44g, NKT: 32g, Bł: 23g, Sód: 1,83g	E: 2415 kcal, B: 111g, T: 76g, W: 336g, CP: 23g, NKT: 33g, Bł: 26g, Sód: 1,27g	E: 2156 kcal, B: 106g, T: 82g, W: 259g, CP: 22g, NKT: 21g, Bł: 18g, Sód: 1,39g	E: 2125 kcal, B: 98g, T: 68g, W: 292g, CP: 34g, NKT: 31g, Bł: 17g, Sód: 1,26g	E: 2110 kcal, B: 132g, T: 73g, W: 240g, CP: 9g, NKT: 34g, Bł: 14g, Sód: 1,9g	E: 2457 kcal, B: 127g, T: 88g, W: 297g, CP: 14g, NKT: 39g, Bł: 17g, Sód: 1,81g

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)