

DIETA PODSTAWOWA

Data	30.04.24	01.05.24	02.05.24	03.05.24	04.05.24	05.05.24	06.05.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajecznica na parze z 2 szt. jaj ^{*3} z koperkiem, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250 ml, ser biały ^{*7} 60g, sałata zielona, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone	Płatki ryżowe 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., polędwica drobiowa ^{*6} 30g, rukola, ogórek świeży 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka drobiowa ^{*6} 40g, ser żółty ^{*7} 20g, roszponka, ogórek świeży 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, jajko gotowane ^{*7} 1 szt., krakowska ^{*6} 30g, rukola, pomidor 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, roszponka, ogórek świeży 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką ^{*7} 80g, sałata zielona, ogórek świeży 50g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, zraz mielony wp. duszony w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, jabłkiem, cebulką z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 250ml b/c	Ryżanka z pomidorem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, schab pieczony w sosie własnym ^{*1,9} 120g, sałatka wiosenna z sosem jogurtowym ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawkami 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami z koperkiem ^{*1,3,9} 350g, ryż gotowany ^{*1} 180g, potrawka z kurczaka ^{*7,9} 150g, marchewka tarta z jabłkiem z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśni 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona soute ^{*1,4} 100g, surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, rolada wieprzowa mielona pieczona w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 250ml b/c	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, filet z kurczaka soute ^{*1} 100g, surówka z kapusty granatowej, marchewki, cebuli z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, kotlet jajeczny pieczony na parze ^{*1,3} 100g, surówka z pora, ogórka kiszzonego, jabłka, groszku z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynkowa ^{*6} 40g, sałatka warzywna z sosem jogurtowym z zieloną pietruszką ^{*7,9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, krakowska ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, roszponka, papryka 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, pasta z fasoli czerwonej z jabłkiem z cebulką 100g, ogórek kiszony 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynkowa ^{*6} 40g, roszponka, dżem 30g niskosłodzony	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, kielbasa żywiecka ^{*6} 40g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, krakowska ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona, rzodkiewka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., szynkowa ^{*6} 30g, roszponka, pomidor 50g
Posilek Nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 180ml	Jabłko pieczone 150g	Podpłomyki b/c ^{*1,6,7} 30g	Budyń śmietankowy z musem owocowym ^{*1,7} 200ml	Wafle kukurydziane ^{*6} 200ml	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100g	banan 120 g
DSWO**	E: 2113 kcal, B: 102g, T: 81g, W: 256g, CP: 27g, NKT: 30g, Bł: 27g, Sód: 1,52g	E: 2272 kcal, B: 121g, T: 78g, W: 288g, CP: 40g, NKT: 38g, Bł: 26g, Sód: 1,33g	E: 2432 kcal, B: 116g, T: 79g, W: 329g, CP: 26g, NKT: 25g, Bł: 36g, Sód: 1,53g	E: 1979 kcal, B: 103g, T: 66g, W: 260g, CP: 32g, NKT: 28g, Bł: 27g, Sód: 2,08g	E: 2379 kcal, B: 113g, T: 92g, W: 291g, CP: 23g, NKT: 37g, Bł: 31g, Sód: 1,74g	E: 2073 kcal, B: 125g, T: 77g, W: 235g, CP: 14g, NKT: 29g, Bł: 22g, Sód: 1,53g	E: 2240 kcal, B: 109g, T: 82g, W: 276g, CP: 39g, NKT: 32g, Bł: 23g, Sód: 2,06g

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	30.04.24	01.05.24	02.05.24	03.05.24	04.05.24	05.05.24	06.05.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajecznicza na parze z 2 szt. jaj ^{*3} z koperkiem, salata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250 ml, ser biały ^{*7} 60g, sałata zielona, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., polędwica drobiowa ^{*6} 30g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka drobiowa ^{*6} 40g, ser biały ^{*7} 20g, roszonek, pomidor bez skóry 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, jajko gotowane ^{*7} 1 szt., krakowska ^{*6} 30g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, roszonek, pomidor bez skóry 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, twarożek z zieloną pietruszką i rzodkiewką ^{*7} 80g, salata zielona
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, zraz mielony wp. duszony w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 250ml b/c	Ryżanka z pomidorem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, schab pieczony w sosie własnym ^{*1,9} 120g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawkami 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami z koperkiem ^{*1,3,9} 350g, ryż gotowany ^{*1} 180g, potrawka z kurczaka ^{*7,9} 150g, marchewka z groszkiem zasmażana ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśni 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona soute ^{*1,4} 100g, fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą ^{*1,7} 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, rolada wieprzowa mielona pieczona w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 250ml b/c	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, filet z kurczaka soute ^{*1} 100g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, klopsik z ryżu z warzywami w sosie koperkowym ^{*1,3,7,9} 100g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynkowa ^{*6} 40g, sałatka warzywna z sosem jogurtowym z zieloną pietruszką ^{*7,9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, krakowska ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, roszonek, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta z kurczaka z serem białym, suszonymi pomidorami i jogurtem naturalnym ^{*7,9} 100g salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynkowa ^{*6} 40g, roszonek, dżem 30 niskosłodzony	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kielbasa żywiecka ^{*6} 40g, salata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, krakowska ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, salata zielona, rzodkiewka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., szynkowa ^{*6} 30g, roszonek, pomidor bez skóry 50g
Posiłek Nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 180ml	Jabłko pieczone 150g	Podplomyki b/c ^{*1,6,7} 30g	Budyń śmietankowy z mussem owocowym ^{*1,*7} 200ml	Wafle kukurydziane ^{*6} 200ml	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100g	banan 120 g
DSWO**	E: 2159 kcal, B: 109g, T: 79g, W: 267g, CP: 26g, NKT: 31g, Bł: 26g, Sód: 1,43g	E: 2283 kcal, B: 118g, T: 78g, W: 292g, CP: 53g, NKT: 36g, Bł: 22g, Sód: 1,19g	E: 2175 kcal, B: 102g, T: 75g, W: 288g, CP: 38g, NKT: 32g, Bł: 28g, Sód: 151g	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: 2132 kcal, B: 132g, T: 74g, W: 248g, CP: 15g, NKT: 30g, Bł: 20g, Sód: 1,49g	E: 2182 kcal, B: 95g, T: 77g, W: 287g, CP: 38g, NKT: 32g, Bł: 18g, Sód: 1,22g

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