

**DIETA PODSTAWOWA**

| Data                 | 07.05.24   | 08.05.24  | 09.05.24  | 10.05.24  | 11.05.24  | 12.05.24  | 13.05.24   |
|----------------------|--|---|---|---|---|---|--|
| 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., szynka z indyka <sup>*6</sup> 30g, rukola, papryka 50g  | Płatki owsiane błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 60g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> b/c 250 ml, ser biały <sup>*7</sup> 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, roszponka  | 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, szynkowa <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona, ser żółty <sup>*7</sup> 20g, pomidor 50g   | Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 60g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z serem białym z koperkiem z jogurtem <sup>*3,7</sup> 80g, roszponka, 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 <sup>*7</sup> 250ml b/c, twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem <sup>*7</sup> 80g, sałata zielona, pomidor 50g | Płatki jaglane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 60g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka wp. gotowana <sup>*6</sup> 40g, powidła jabłkowe 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, kakao na mleku <sup>*7</sup> b/c 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., szynka drobiowa <sup>*6</sup> 30g, roszponka   |
| <b>Obiad</b>         | Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, ziemniaki puree z koperkiem <sup>*7</sup> 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie jarzynowym <sup>*1,7,9</sup> 150g, mizeria <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki puree z koperkiem <sup>*7</sup> 180g, pulpety wp. gotowane w sosie jarzynowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, surówka z kapusty słodkiej, marchewki, jabłka, cebuli z sosem winegret <sup>*10</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczkami b/c 250ml | Zacierka z ziemniakami <sup>*1,3,9</sup> 350g, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, rolada drobiowa mielona pieczona na parze w sosie śmietanowo-szpinakowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, sałata wiosenna z sosem jogurtowym <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawkami b/c 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, naleśniki z serem twarogowym z musem owocowym <sup>*1,3,7</sup> 300g, surówka marchewka tarta z jabłkami z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml   | Jarzynowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, gulasz wp. duszony <sup>*1,7,9</sup> 150g, sałatka z buraka, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml                             | Rosół z makaronem nitki <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kurczak pieczony na parze <sup>*1</sup> 120g, sałata zielona z sosem jogurtowym <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią b/c 250ml | Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z sosem mięsno-jarzynowym z pomidorami <sup>*1,3,7,9</sup> 300g, sałata z pora, ogórka kiszzonego, groszku konserwowego, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią b/c 250ml |
| <b>Kolacja</b>       | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, sałatka z kaszy bulgur z szynką, 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, pasztet drobiowy pieczony <sup>*1,3,9</sup> 80g, sałata zielona, ogórek kiszony 50g   | Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, krakowska <sup>*6</sup> 30g, sałata zielona, papryka 50g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony   | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>1</sup> 90g, sałata z ryżu z tuńczykiem, papryką, kukurydzą z olejem <sup>*1,4</sup> 100g   | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, szynkowa <sup>*6</sup> 30g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., rukola, papryka 50g  | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, kielbasa żywiecka <sup>*6</sup> 40g, ser biały <sup>*7</sup> 20g, rukola, ogórek świeży 50g   | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami <sup>*9</sup> 80g, rukola, papryka 50g  |
| <b>Posiłek Nocny</b> | Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 180ml   | Podplomyki b/c <sup>*1,6,7</sup> 30g  | Budyń czekoladowy b/c <sup>*1,7</sup> 200ml   | Mus warzywno-owocowy <sup>*9</sup> 100g   | Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 180ml  | Koktajl owocowo-jogurtowy <sup>*7</sup> 100g  | Podplomyki b/c <sup>*1,6,7</sup> 30g   |
| <b>DSWO**</b>        | E: 2203 kcal, B: 109g, T: 91g, W: 251g, CP: 17g, NKT: 38g, Bł: 25g, Sód: 1,69g   | E: 2398 kcal, B: 132g, T: 78g, W: 310g, CP: 25g, NKT: 36g, Bł: 30g, Sód: 2,17g  | E: 2100 kcal, B: 110g, T: 62g, W: 292g, CP: 29g, NKT: 27g, Bł: 24g, Sód: 1,5g   | E: 2315 kcal, B: 110g, T: 89g, W: 278g, CP: 25g, NKT: 31g, Bł: 28g, Sód: 1,69g  | E: 2381 kcal, B: 127g, T: 91g, W: 273g, CP: 25g, NKT: 36g, Bł: 24g, Sód: 1,52g  | E: 2272 kcal, B: 141g, T: 89g, W: 237g, CP: 21g, NKT: 38g, Bł: 18g, Sód: 2,05g  | E: 2628 kcal, B: 119g, T: 87g, W: 355g, CP: 19g, NKT: 27g, Bł: 41g, Sód: 1,78g   |

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                 | 07.05.24  | 08.05.24   | 09.05.24   | 10.05.24  | 11.05.24  | 12.05.24   | 13.05.24   |
|----------------------|---|--|--|---|---|--|--|
| 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, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., szynka z indyka <sup>*6</sup> 30g, rukola, pomidor bez skóry 50g             | Płatki owsiane błyskawiczne 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 250 ml, ser biały <sup>*7</sup> 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, roszone | 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, szynkowa <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona, ser biały <sup>*7</sup> 20g, pomidor 50g                                      | Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z serem białym z koperkiem z jogurtem <sup>*3,7</sup> 80g, roszone, pomidor bez skóry 50g | Płatki ryżowe 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> 250ml b/c, twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem <sup>*7</sup> 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g | Płatki jaglane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka wp. gotowana <sup>*6</sup> 40g, powidła jabłkowe 30g sałata zielona, pomidor bez skóry 50g | Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, kakao na mleku <sup>*7</sup> b/c 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., szynka drobiowa <sup>*6</sup> 30g, roszone |
| <b>Obiad</b>         | Zupa brokułowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, ziemniaki puree z koperkiem <sup>*7</sup> 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie jarzynowym <sup>*1,7,9</sup> 150g, buraczki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki puree z koperkiem <sup>*7</sup> 180g, pulpety wp. gotowane w sosie jarzynowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczkami b/c 250ml       | Zacierka z ziemniakami <sup>*1,3,9</sup> 350g, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, rolada drobiowa mielona pieczona na parze w sosie śmietanowo-szpinakowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, bukiet warzyw gotowany na parze 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawkami b/c 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, makaron pszenny gotowany z serem twarogowym <sup>*1,3,7</sup> 300g jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml  | Jarzynowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, gulasz wp. duszony <sup>*1,7,9</sup> 150g, buraczki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml                                      | Rosół z makaronem nitki <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kurczak pieczony na parze <sup>*1</sup> 120g, jarzyny duszone po grecku 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią b/c 250ml                      | Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z sosem mięsno-jarzynowym z pomidorami <sup>*1,3,7,9</sup> 300g, brokuły na parze 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią b/c 250ml  |
| <b>Kolacja</b>       | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, sałatka z kaszy bulgur z szynką, marchewką, brokułem z olejem <sup>*1</sup> 100g  | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, pasztet drobiowy pieczony <sup>*1,3,9</sup> 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g   | Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, krakowska <sup>*6</sup> 30g, sałata zielona, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony   | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, sałatka z ryżu z tuńczykiem i bukietem warzyw gotowanych z olejem <sup>*1,4</sup> 100g  | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, szynkowa <sup>*6</sup> 30g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., rukola   | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, kielbasa żywiecka <sup>*6</sup> 40g, ser biały <sup>*7</sup> 20g, rukola, pomidor bez skóry 50g  | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami <sup>*9</sup> 80g, rukola, pomidor bez skóry 50g   |
| <b>Posiłek Nocny</b> | Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 180ml  | Podplomyki b/c <sup>*1,6,7</sup> 30g   | Budyń czekoladowy b/c <sup>*1,7</sup> 200ml  | Mus warzywno-owocowy <sup>*9</sup> 100g   | Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 180ml  | Koktajl owocowo-jogurtowy <sup>*7</sup> 100g   | Podplomyki b/c <sup>*1,6,7</sup> 30g   |
| <b>DSWO*</b>         | E: 2226 kcal, B: 112g, T: 86g, W: 263g, CP: 27g, NKT: 40g, Bł: 24g, Sód: 1,74g  | E: 2381 kcal, B: 134g, T: 77g, W: 303g, CP: 23g, NKT: 37g, Bł: 26g, Sód: 1,43g   | E: 2114 kcal, B: 107g, T: 62g, W: 294g, CP: 28g, NKT: 26g, Bł: 17g, Sód: 1,27g   | E: 2155 kcal, B: 96g, T: 73g, W: 286g, CP: 54g, NKT: 30g, Bł: 23g, Sód: 1,36g   | E: 2327 kcal, B: 126g, T: 84g, W: 275g, CP: 24g, NKT: 42g, Bł: 19g, Sód: 1,46g  | E: 2394 kcal, B: 142g, T: 94g, W: 256g, CP: 35g, NKT: 39g, Bł: 20g, Sód: 2,05g   | E: 2568 kcal, B: 131g, T: 80g, W: 341g, CP: 19g, NKT: 27g, Bł: 32g, Sód: 1,51g   |

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)