

DIETA PODSTAWOWA

Data	14.05.24	15.05.24	16.05.24	17.05.24	18.05.24	19.05.24	20.05.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, serek homogenizowany ^{*7} 60g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, rukola	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250 ml, szynka z kurczaka ^{*6} 40g, ser żółty ^{*7} 20g, sałata zielona, rzodkiewka 50g	Kasza jaglana na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka z indyka ^{*6} 40g, dżem 30g niskosłodzony, rozspanka, pomidor 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} 250ml, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, sałata zielona, papryka 50g	Kasza manna na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, krakowska ^{*6} 40g, ser biały ^{*7} 20g, rukola, rzodkiewka 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, szynka wieprzowa ^{*7} 40g, rozspanka, ogórek świeży 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kawa inka na mleku b/c ^{*7} 250ml, ser żółty gouda ^{*7} 40g, sałata zielona, powidła jabłkowe 30g
Obiad	Ziemniaczanka z ogórkiem ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, zraz mielony wp. duszony w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z sałaty lodowej, ogórka świeżego, kukurydzy, cebuli z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Krem z jarzyn z grzankami ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze ^{*1,3} 100g, surówka z kapusty granatowej, marchewki, cebuli z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawkami b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{*1,3,7,9} 300g, surówka z marchwi, pora, jabłka z jogurtem ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią b/c 250ml	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, filet rybny soute w jarzynach po grecku ^{*1,4,9} 150g, sałatka wiosenna z sosem winegret ^{*10} 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ⁺¹ 180g, klopsik duszony w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawkami b/c 250ml	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kurczak pieczony na parze ^{*1} 120g, kapusta młoda zasmażana ^{*1,7} 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,7,9} 350ml, kasza bulgur gotowana ^{*1} 180g, bitka duszona w sosie własnym ^{*1,9} 150g, mizeria z jogurtem ^{*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, sałatka makaronowa z szynką gotowaną, papryką, kukurydzą i olejem ^{*1,3,6} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, baton drobiowy ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, sałatka z kaszy jaglanej, ciecierzycy, papryki z kukurydzą z zieloną pietruszką z olejem ^{*1} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ¹ 90g, śledzie po kaszubsku ^{*4} 100g, sałata zielona, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynkowa ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynkowa ^{*6} 40g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami ^{*9} 100g, rukola, ogórek kiszony 50g
Posiłek Nocny	Jabłko pieczone 150g	Mus warzywno-owocowy ⁺⁹ 100ml	Jogurt naturalny ^{*7} 180 ml	Ciastka wielozbożowe bez dodatku cukru ^{*1,7} 50g	Banan 120g	Podplomyki b/c ^{*1,6,7} 30g	Mus warzywno-owocowy ⁺⁹ 100ml
DSWO**	E: 2403 kcal, B: 95g, T: 87g, W: 325g, CP: 48g, NKT: 31g, Bł: 29g, Sód: 1,99g	E: 2175 kcal, B: 115g, T: 80g, W: 255g, CP: 16g, NKT: 34g, Bł: 27g, Sód: 2,04g	E: 2420 kcal, B: 117g, T: 74g, W: 333g, CP: 28g, NKT: 26g, Bł: 34g, Sód: 1,64g	E: 2682 kcal, B: 121g, T: 128g, W: 243g, CP: 20g, NKT: 37g, Bł: 30g, Sód: 1,33g	E: 2281 kcal, B: 104g, T: 87g, W: 289g, CP: 43g, NKT: 29g, Bł: 28g, Sód: 1,39g	E: 2213 kcal, B: 134g, T: 84g, W: 242g, CP: 15g, NKT: 33g, Bł: 22g, Sód: 1,71g	E: 2265 kcal, B: 137g, T: 81g, W: 258g, CP: 22g, NKT: 37g, Bł: 29g, Sód: 2,63g

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 LATWOSTRAWNA							
Data	14.05.24	15.05.24	16.05.24	17.05.24	18.05.24	19.05.24	20.05.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, serek homogenizowany ^{*7} 60g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, rukola	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250 ml, szynka z kurczaka ^{*6} 40g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona, rzodkiewka 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka z indyka ^{*6} 40g, dżem 30g niskosłodzony rozspanka, pomidor bez skóry 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} 250ml, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, krakowska ^{*6} 40g, ser biały ^{*7} 20g, rukola, rzodkiewka 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., szynka wieprzowa ^{*7} 40g, rozspanka, pomidor bez skóry 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kawa inka na mleku b/c ^{*7} 250ml, ser biały ^{*7} 40g, sałata zielona, powidła jabłkowe 30g
Obiad	Ziemniaczanka z ogórkiem ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, zraz mielony wp. duszony w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą ^{*1,7} 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Krem z jarzyn z grzankami ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze ^{*1,3} 100g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawkami b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{*1,3,7,9} 300g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią b/c 250ml	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, filet rybny soute w jarzynach po grecku ^{*1,4,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, klopsik duszony w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawkami b/c 250ml	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kurczak pieczony na parze ^{*1} 120g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,7,9} 350ml, kasza bulgur gotowana ^{*1} 180g, bitka duszona w sosie własnym ^{*1,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*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, sałatka makaronowa z szynką gotowaną, marchewką, brokulem i olejem ^{*1,3,6} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, baton drobiowy ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka z kaszy jaglanej, jajka, marchewki, brokuła z zieloną pietruszką z olejem ^{*1} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta jajeczna z tuńczykiem z suszonymi pomidorami ^{*3,4} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynkowa ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynkowa ^{*6} 40g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami ^{*9} 100g, rukola, pomidor bez skóry 50g
Posiłek Nocny	Jabłko pieczone 150g	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100ml	Jogurt naturalny ^{*7} 180 ml	Ciastka wielozbożowe bez dodatku cukru ^{*1,7} 50g	Banan 120g	Podplomyki b/c ^{*1,6,7} 30g	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100ml
DSWO*	E: 2429 kcal, B: 97g, T: 92g, W: 319g, CP: 50g, NKT: 37g, Bł: 27g, Sód: 2,33g	E: 2147 kcal, B: 111g, T: 81g, W: 246g, CP: 14g, NKT: 33g, Bł: 19g, Sód: 1,7g	E: 2423 kcal, B: 113g, T: 77g, W: 332g, CP: 33g, NKT: 26g, Bł: 32g, Sód: 1,9g	E: 2534 kcal, B: 126g, T: 96g, W: 277g, CP: 31g, NKT: 42g, Bł: 35g, Sód: 1,72g	E: 2346 kcal, B: 103g, T: 90g, W: 300g, CP: 49g, NKT: 35g, Bł: 26g, Sód: 1,4g	E: 2384 kcal, B: 142g, T: 88g, W: 265g, CP: 19g, NKT: 35g, Bł: 24g, Sód: 1,65g	E: 2258 kcal, B: 133g, T: 81g, W: 256g, CP: 34g, NKT: 36g, Bł: 27g, Sód: 1,34g

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)