

DIETA PODSTAWOWA

Data	21.05.24	22.05.24	23.05.24	24.05.24	25.05.24	26.05.24	27.05.24
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, krakowska ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, rukola, pomidor 50g	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kawa inka na mleku b/c ^{*7} 250ml, szynka z kurczaka ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, sałata zielona, ogórek świeży 50g	Kasza jaglana na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, sałata zielona, papryka 50g	Platki 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, szynkowa ^{*6} 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kakao na mleku b/c ^{*7} 250ml, ser biały ^{*7} 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Kasza kukurydziana na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko gotowane 1 ^{*3} szt, szynka wieprzowa ^{*6} 40g, rozspanka, ogórek świeży 50g	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kawa inka na mleku b/c ^{*7} 250ml, serek homogenizowany waniliowy ^{*7} 60g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, sałata zielona
Obiad	Ryżanka z koperkiem ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane 180g z zieloną pietruszką, klopsiki wieprzowe duszone w sosie jarzynach po grecku ^{*1,3,9} 150g, surówka z buraka gotowanego, jabłka, cebuli, ogórka kiszzonego z olejem 150g, kompot z mieszanki wieloowocowej mrożonej b/c 250ml	Zupa krem marchwiowa z pomidorami i grzankami ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, rolada wieprz. mielona w sosie śmietanowo -szpinakowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty granatowej, marchewki, cebuli z olejem 150g, kompot z mieszanki wieloowocowej mrożonej b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, ryż gotowany ⁺¹ 180g, potrawka z kurczaka ^{*1,7,9} 120g, sałata zielona z sosem winegret ^{*10} 150g, kompot mieszanki wieloowocowej mrożonej b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, naleśniki z serem twarogowym i szpinakiem opiekane ^{*1,3,7} 300g, surówka marchewka tarta z jabłkiem z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką b/c 250ml	Jarzynowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz duszony ^{*1,7,9} 120g, surówka z kapusty słodkiej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią b/c 250ml	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka soute ^{*1} 100g, sałatka wiosenna z sosem winegret ^{*10} 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,7,9} 350ml, kasza jaglana gotowana ⁺¹ 180g, sztuka mięsa duszona w sosie własnym ^{*1,9} 150g, mizeria z jogurtem ^{*7} 150g, kompot z mieszanki mrożonej wieloowocowej b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, kielbasa żywiecka ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynkowa ^{*6} 40g, ser biały ^{*7} 20g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, polędwica drobiowa ^{*6} 40g, dżem 30g niskosłodzony, rozspanka	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ⁷ 10g, pieczywo pszenne-graham ¹ 90g, sałatka z kaszy bulgur z tuńczykiem, papryka z groszkiem z zieloną pietruszką z olejem ^{+1,4} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, pasta fasoli czerwonej, cebuli z jabłkiem z olejem 100g, rukola 50g, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynkowa ^{*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, krakowska ^{*6} 40g, rozspanka, rzodkiewka 50g
Posiłek Nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 180 ml	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100ml	Jabłko pieczone 150g	Podplomyki b/c ^{*1,6,7} 30g	Banan 120g	Jogurt naturalny ^{*7} 180 ml	wafle kukurydziane ^{*6} 30g
DSWO**	E: 2273 kcal, B: 110g, T: 95g, W: 263g, CP: 29g, NKT: 29g, Bł: 30g, Sód: 2,18g	E: 2260 kcal, B: 115g, T: 96g, W: 242g, CP: 20g, NKT: 38g, Bł: 28g, Sód: 1,9g	E: 2208 kcal, B: 115g, T: 67g, W: 300g, CP: 59g, NKT: 27g, Bł: 27g, Sód: 1,59g	E: 2258 kcal, B: 112g, T: 76g, W: 294g, CP: 27g, NKT: 25g, Bł: 32g, Sód: 1,95g	E: 2476 kcal, B: 116g, T: 94g, W: 307g, CP: 42g, NKT: 34g, Bł: 32g, Sód: 1,45g	E: 2137 kcal, B: 142g, T: 75g, W: 237g, CP: 14g, NKT: 31g, Bł: 21g, Sód: 1,75g	E: 2237 kcal, B: 110g, T: 80g, W: 281g, CP: 30g, NKT: 31g, Bł: 19g, Sód: 1,26g

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	21.05.24	22.05.24	23.05.24	24.05.24	25.05.24	26.05.24	27.05.24
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, krakowska ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, rukola, 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, szynka z kurczaka ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, sałata zielona	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, sałata zielona, 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, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, szynkowa ^{*6} 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kakao na mleku b/c ^{*7} 250ml, ser biały ^{*7} 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko gotowane 1 ^{*3} szt, szynka wieprzowa ^{*6} 40g, roszonek	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kawa inka na mleku b/c ^{*7} 250ml, serek homogenizowany waniliowy ^{*7} 60g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, sałata zielona
Obiad	Ryżanka z koperkiem ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane 180g z zieloną pietruszką, klopsiki wieprzowe duszone w sosie jarzynach po grecku ^{*1,3,9} 150g, buraki gotowane 150g, kompot z mieszanki wieloowocowej mrożonej b/c 250ml	Zupa krem marchwiowa z pomidorami i grzankami ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, rolada wieprz. mielona w sosie śmietanowo -szpinakowym ^{*1,3,7,9} 150g, bukiet warzyw gotowany na parze 150g, kompot z mieszanki wieloowocowej mrożonej b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, ryż gotowany ^{*7} 180g, potrawka z kurczaka ^{*1,7,9} 120g, brokuły gotowane 150g, kompot mieszanki wieloowocowej mrożonej b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, pierogi leniwe z masłem i bułką tartą ^{*1,3,7} 300g, marchewka gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką b/c 250ml	Jarzynowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz duszony ^{*1,7,9} 120g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią b/c 250ml	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka soute ^{*1} 100g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,7,9} 350ml, kasza jaglana gotowana ^{*1} 180g, sztuka mięsa duszona w sosie własnym ^{*1,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z mieszanki mrożonej wieloowocowej b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kielbasa żywiecka ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynkowa ^{*6} 40g, ser biały ^{*7} 20g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, polędwica drobiowa ^{*6} 40g, dżem 30g niskosłodzony, roszonek	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka z kaszy bulgur z tuńczykiem, marchewką, brokulem i zieloną pietruszką z olejem ^{*1,4} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami 100g, rukola 50g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynkowa ^{*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, krakowska ^{*6} 40g, roszonek, rzodkiewka 50g
Posiłek Nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 180 ml	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100ml	Jablko pieczone 150g	Podplomyki b/c ^{*1,6,7} 30g	Banan 120g	Jogurt naturalny ^{*7} 180 ml	Wafle kukurydziane ^{*6} 30g
DSWO*	E: 2173 kcal, B: 106g, T: 78g, W: 279g, CP: 39g, NKT: 28g, Bł: 30g, Sód: 1,66g	E: 2225 kcal, B: 114g, T: 91g, W: 246g, CP: 17g, NKT: 39g, Bł: 21g, Sód: 1,94g	E: 2109 kcal, B: 111g T: 66g, W: 279g, CP: 62g, NKT: 27g, Bł: 23g, Sód: 1,45g	E: 2361 kcal, B: 114g, T: 80g, W: 214g, CP: 29g, NKT: 34g, Bł: 32g, Sód: 1,73g	E: 2449 kcal, B: 129g, T: 88g, W: 297g, CP: 43g, NKT: 35g, Bł: 22g, Sód: 1,3g	E: 2192 kcal, B: 143g, T: 74g, W: 250g, CP: 27g, NKT: 32g, Bł: 22g, Sód: 1,73g	E: 2430 kcal, B: 111g, T: 92g, W: 303g, CP: 41g, NKT: 38g, Bł: 19g, Sód: 1,44g

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)