

DIETA PODSTAWOWA

Data	28.05.24	29.05.24	30.05.24	31.05.24	01.06.24	02.06.24	03.06.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	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., szynka drobiowa ^{*6} 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Platki owsiane błyskawiczne na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser żółty gouda ^{*7} 20g, żywiecka ^{*6} 40g, ogórek świeży 50g, sałata zielona	Kasza manna na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 60g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, roszonek	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser żółty gouda ^{*7} 20g, krakowska ^{*6} 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, rukola, rzodkiewka 50g	Platki jaglane 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 gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona, ogórek świeży 50g	Kasza jaglana na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser żółty ^{*7} 40g, roszonek, dżem 30g wiśniowy niskosłodzony
Obiad	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami ^{+1,*9} 350ml, ryż gotowany ⁺¹ 180g, pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym ^{+1,3,7,9} 150g, surówka z sałaty lodowej, kukurydzy, papryki, cebuli z olejem 150g, kompot z mieszanki wieloowocowej mrożonej b/c 250ml	Zupa krem z dyni z grzankami ^{+1,3,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, bitka duszona w sosie musztardowym ^{+1,7,9,10} 150g, surówka z kapusty granatowej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z mieszanki wieloowocowej mrożonej b/c 250ml	Barszcz biały z ziemniakami ^{+1,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, zraz wieprzowy duszony w sosie jarzynowym ^{+1,3,7,9} 150g, sałata zielona z rzodkiewką, ogórkiem zielonym, papryką w sosie jogurtowym ^{*7} 150g, kompot z mieszanki wieloowocowej mrożonej b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{+7,9} 350ml, ziemniaki puree z koperkiem ^{*7} 180g, ryba sauté pod warzywną pierzynką ^{+4,7,9} 150g, surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g, kompot z mieszanki wieloowocowej mrożonej b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami z koperkiem ^{+1,3,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{+1,3,7,9} 300g, surówka z kapusty pekińskiej, ogórka kiszzonego, kukurydzy, cebuli z olejem 150g, kompot z mieszanki wieloowocowej mrożonej b/c 250ml	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{+1,3,9} 350ml, ziemniaki puree z koperkiem ^{*7} 180g, kurczak pieczony na parze 120g, sałatka z buraka gotowanego, z ogórkiem kiszonym, cebulką z olejem 150g, kompot z mieszanki wieloowocowej mrożonej b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem nitki ^{+1,3,9} 350ml, ziemniaki puree z koperkiem ^{*7} 180g, pieczeń rzymska pieczona na parze ^{+1,3,7,9} 120g, mizeria z jogurtem i koperkiem ^{*7} 150g, kompot z mieszanki wieloowocowej mrożonej b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ⁺¹ 90g, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, miód naturalny 25g, roszonek	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ⁺¹ 90g, sałatka makaronowa z szynką got., papryką, kukurydzą z 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, ogórek kiszony 50g, roszonek	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ⁺¹ 90g, sałatka z kaszy bulgur, tuńczyka, papryki, kukurydzy z olejem ^{+1,4} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ⁺¹ 90g, szynkowa ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ⁺⁹ 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ⁺¹ 90g, krakowska ^{*6} 30g, ser twarogowy ^{*7} 20g, rukola, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ⁺¹ 90g, pasta z kurczaka z suszonymi pomidorami 80g, sałata zielona, ogórek kiszony 50g
Posilek Nocny	Jogurt naturalny 3% ^{*7} 150 ml	Podplomyki b/c ^{+1,6,7} 30g	Ciasto drożdżowe pieczone z kruszonką ^{+1,3,7} 80g	Mus warzywno-owocowy ⁺⁹ 100ml	Banan 120g	Jabłko pieczone 150g	Vitanella ciastka wielozbożowe bez cukru ^{+1,7} 50g
DSWO**	E: 2163 kcal, B: 102g, T: 82g, W: 265g, CP: 18g, NKT: 33g, Bł: 22g, Sód: 2,01g	E: 2654 kcal, B: 119g, T: 110g, W: 313g, CP: 23g, NKT: 45g, Bł: 30g, Sód: 1,9g	E: 2528 kcal, B: 110g, T: 92g, W: 333g, CP: 30g, NKT: 39g, Bł: 33g, Sód: 1,67g	E: 2563 kcal, B: 99g, T: 127g, W: 273g, CP: 31g, NKT: 43g, Bł: 37g, Sód: 1,91g	E: 2439 kcal, B: 104g, T: 90g, W: 320g, CP: 46g, NKT: 28g, Bł: 45g, Sód: 2,07g	E: 2559 kcal, B: 130g, T: 107g, W: 288g, CP: 56g, NKT: 44g, Bł: 28g, Sód: 2,03g	E: 2699 kcal, B: 131g, T: 101g, W: 304g, CP: 42g, NKT: 44g, Bł: 37g, Sód: 2,2g

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	28.05.24	29.05.24	30.05.24	31.05.24	01.06.24	02.06.24	03.06.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	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., szynka drobiowa ^{*6} 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 20g, żywiecka ^{*6} 40g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Kasza manna na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 60g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, roszonek	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 20g, krakowska ^{*6} 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, rukola, rzodkiewka 50g	Płatki jaglane 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 gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza jaglana na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 40g, roszonek, dżem 30g wiśniowy niskosłodzony
Obiad	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami ^{+1,9} 350ml, ryż gotowany ⁺¹ 180g, pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym ^{+1,3,7,9} 150g, bukiet warzyw gotowany na parze 150g, kompot z mieszanki wieloowocowej mrożonej b/c 250ml	Zupa krem z dyni z grzankami ^{+1,3,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, bitka duszona w sosie koperkowym ^{+1,7,9} 150g, buraki gotowane na parze 150g, kompot z mieszanki wieloowocowej mrożonej b/c 250ml	Barszcz biały z ziemniakami ^{+1,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ⁺¹ 180g, zraz wieprzowy duszony w sosie jarzynowym ^{+1,3,7,9} 150g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z mieszanki wieloowocowej mrożonej b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{+7,9} 350ml, ziemniaki puree z koperkiem ^{*7} 180g, ryba sauté pod warzywną pierzynką ^{+4,7,9} 150g, brokuly gotowane na parze 150g, kompot z mieszanki wieloowocowej mrożonej b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami z koperkiem ^{+1,3,9} 350ml, makaron pszenny gotowany z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{+1,3,7,9} 300g, bukiet warzyw gotowany na parze 150g, kompot z mieszanki wieloowocowej mrożonej b/c 250ml	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{+1,3,9} 350ml, ziemniaki puree z koperkiem ^{*7} 180g, kurczak pieczony na parze 120g, buraki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z mieszanki wieloowocowej mrożonej b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem nitki ^{+1,3,9} 350ml, ziemniaki puree z koperkiem ^{*7} 180g, pieczeń rzymska pieczona na parze ^{+1,3,7,9} 120g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z mieszanki wieloowocowej mrożonej b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, miód naturalny 25g, roszonek	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka makaronowa z szynką got., marchewką, brokulem z olejem ^{+1,3,6} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta jajeczna z jogurtem naturalnym i koperkiem ^{+3,7} 80g, pomidor bez skóry 50g, roszonek	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka z kaszy bulgur, tuńczyka, marchewki, brokula z olejem ^{+1,4} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynkowa ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, krakowska ^{*6} 30g, ser twarogowy ^{*7} 20g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta z kurczaka z suszonymi pomidorami 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Posiłek Nocny	Jogurt naturalny 3% ^{*7} 150 ml	Podplomyki b/c ^{+1,6,7} 30g	Ciasto drożdżowe pieczone z kruszonką ^{+1,3,7} 80g	Mus warzywno-owocowy ⁺⁹ 100ml	Banan 120g	Jabłko pieczone 150g	Vitanella ciastka wielozbożowe bez cukru ^{+1,7} 50g
DSWO**	E: 2207 kcal, B: 105g, T: 70g, W: 298g, CP: 18g, NKT: 29g, Bł: 17g, Sód: 1,83g	E: 2466 kcal, B: 115g, T: 98g, W: 291g, CP: 28g, NKT: 41g, Bł: 26g, Sód: 1,84g	E: 2507 kcal, B: 110g, T: 97g, W: 313g, CP: 38g, NKT: 44g, Bł: 26g, Sód: 1,43g	E: 2412 kcal, B: 105g, T: 92g, W: 312g, CP: 38g, NKT: 36g, Bł: 41g, Sód: 1,42g	E: 2313 kcal, B: 105g, T: 72g, W: 327g, CP: 46g, NKT: 24g, Bł: 39g, Sód: 1,34g	E: 2615 kcal, B: 133g, T: 105g, W: 302g, CP: 50g, NKT: 45g, Bł: 27g, Sód: 1,63g	E: 2531 kcal, B: 129g, T: 81g, W: 306g, CP: 42g, NKT: 36g, Bł: 32g, Sód: 1,42g

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 sumę 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)