

DIETA PODSTAWOWA

Data	04.06.24	05.06.24	06.06.24	07.06.24	08.06.24	09.06.24	10.06.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Ryż 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., krakowska ^{*6} 30g, rukola, papryka 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 60g, powidła śliwkowe 30g, niskosłodzone, sałata zielona	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajo gotowane 1 szt ^{*3} , dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, sałata zielna, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 60g, sałata zielona, powidła jabłkowe 30g	Kasza kukurydziana na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, miód naturalny 25g szynka wp. gotowana ^{*6} 30g, sałata zielona, rzodkiewka 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser twarogowy ^{*7} 20g, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki jaglane jaglana na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., baton drobiowy ^{*6} 30g, Ogórek świeży 50g
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*1,7,9} 150g, kapusta słodka zasmażana ^{*9} 150g, kompot z porzeczek mrożonej b/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, klopsiki drobiowe gotowane w sosie koperkowym ^{*1,7,9} 150g, sałatka z buraka gotowanego, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z truskawek b/c 250ml	Ryżanka z pomidorem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, rolada mielona na parze w sosie szpinakowo-śmietanowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty pekińskiej, papryki, kukurydzy z olejem 150g, kompot z mieszanki wieloowocowej mrożonej b/c 250ml	Zupa botwinkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z serem twarogowym i musem truskawkowym 30g ^{*1,3,7} surówka z marchewki tartej z jabłkiem z olejem 150g, kompot z mieszanki wieloowocowej b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami z koperkiem ^{*1,3,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} gulasz wieprzowy duszony ^{*1,7,9} 120g, surówka z kapusty granatowej, cebuli, ogórka kiszzonego z olejem 150g, kompot z mieszanki wieloowocowej mrożonej b/c 250ml	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem ^{*7} 180g, filet drobiowy soute ^{*1} 100g, mizeria z jogurtem ^{*7} 150g, kompot z truskawek b/c 250ml	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty penne z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{*1,3,7,9} 300g, sałata zielona z sosem winegret ^{*10} 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, szynkowa wieprzowa ^{*6} 30g, ser żółty gouda ^{*7} 20g, rukola, ogórek świeży 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, pasztet drobiowy pieczony ^{*1,3,9} 80g, sałata zielona, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, śledzie z cebulką z olejem ^{*4} 100g, rukola, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, polędwica drobiowa ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, ser żółty ^{*7} 40g, rukola, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami ^{*6} 100g, rukola, rzodkiewka 50g
Posilek Nocny	Banan 120g	Jabłko pieczone 150g	Jogurt naturalny 3% ^{*7} 150ml	Wafle kukurydziane ^{+6,11} 30g	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100ml	Kefir naturalny 2% ^{*7} 200ml	Vitanella ciastka wielozbożowe bez cukru ^{*1,7} 50g
DSWO**	E: 2253 kcal, B: 100g, T: 82g, W: 265g, CP: 18g, NKT: 35g, Bł: 22g, Sód: 2,01g	E: 2434 kcal, B: 120g, T: 110g, W: 315g, CP: 23g, NKT: 45g, Bł: 30g, Sód: 1,9g	E: 2238 kcal, B: 115g, T: 92g, W: 333g, CP: 30g, NKT: 43g, Bł: 33g, Sód: 1,67g	E: 2545 kcal, B: 125g, T: 127g, W: 273g, CP: 43g, NKT: 43g, Bł: 37g, Sód: 1,91g	E: 2423 kcal, B: 110g, T: 90g, W: 320g, CP: 42g, NKT: 28g, Bł: 45g, Sód: 2,07g	E: 2324 kcal, B: 115g, T: 107g, W: 288g, CP: 46g, NKT: 44g, Bł: 28g, Sód: 2,05g	E: 2523 kcal, B: 121g, T: 100g, W: 304g, CP: 42g, NKT: 44g, Bł: 37g, Sód: 2,1g

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	04.06.24	05.06.24	06.06.24	07.06.24	08.06.24	09.06.24	10.06.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Ryż na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., krakowska ^{*6} 30g, rukola, pomidor 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 60g, sałata zielona, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane 1 szt ^{*3} sałata zielona, pomidor 50g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, twarózek z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 60g, sałata zielona, powidła jabłkowe 30g	Kasza kukurydziana na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, miód naturalny 25g, szynkowa wieprzowa 30g, sałata zielona, rzodkiewka 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser twarogowy 20g, szynka wieprzowa gotowana 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku ^{+1,*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, jajko gotowane 1szt, baton drobiowy 30g, sałata zielona
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*1,7,9} 150g, brokuly gotowane na parze 150g, kompot z porzeczki mrożonej b/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, bitka duszona w sosie koperkowym ^{*1,7,9} 150g, buraki gotowane na parze 150g, kompot z truskawek b/c 250ml	Ryżanka z pomidorem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, rolada wieprzowa na parze w sosie szpinakowo-śmietankowym ^{*1,3,7,9} 150g, bukiet warzyw na parze 150g, kompot z mieszanki wielowocowej mrożonej b/c 250ml	Zupa botwinkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, makaron pszenny gotowany z serem twarogowym i musem truskawkowym ^{*1,3,7} 300g, jabłko pieczone 150g, kompot z mieszanki wielowocowej mrożonej b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami z koperkiem ^{*1,3,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wieprzowy duszony ^{*1,7,9} 120g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z mieszanki wielowocowej mrożonej b/c 250ml	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, filet drobiowy soute 100g, jarzyny duszone po grecku ^{*7} 150g, kompot z truskawek b/c 250ml	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, makaron pszenny penne z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{*1,3,7,9} 300g, pieczeń rzymska pieczona na parze ^{*1,3,7,9} 120g, brokuly gotowane na parze 150g, kompot z mieszanki wielowocowej b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynkowa wieprzowa ^{*6} 30g, ser twarogowy 20g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, paszтет drobiowy pieczony ^{*1,3,9} 80g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta jajeczna z tuńczykiem z suszonymi pomidorami ^{*3,4} 100g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, polędwica drobiowa ^{*6} 30g, jajko gotowane 1 szt ^{*3} , sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, krakowska ^{*6} 30g, ser twarogowy ^{*7} 60g, rukola, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta z kurczaka z suszonymi pomidorami 80g, rukola, rzodkiewka 50g
Posilek Nocny	Banan 120g	Jabłko pieczone 150g	Jogurt naturalny 3% ^{*7} 150ml	Wafle kukurydziane ^{+6,11} 30g	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100ml	Kefir naturalny ^{*7} 2% 200ml	Vitanella ciastka wielozbożowe bez cukru ^{*1,7} 50g
DSWO**	E: 2350 kcal, B: 110g, T: 70g, W: 298g, CP: 18g, NKT: 29g, Bł: 17g, Sód: 1,83g	E: 2495 kcal, B: 120g, T: 98g, W: 291g, CP: 28g, NKT: 41g, Bł: 26g, Sód: 1,84g	E: 2358kcal, B: 115g, T: 97g, W: 313g, CP: 38g, NKT: 44g, Bł: 26g, Sód: 1,77g	E: 2595 kcal, B: 124g, T: 92g, W: 312g, CP: 38g, NKT: 36g, Bł: 41g, Sód: 1,42g	E: 2535 kcal, B: 115g, T: 72g, W: 327g, CP: 46g, NKT: 24g, Bł: 39g, Sód: 1,34g	E: 2425 kcal, B: 126g, T: 105g, W: 302g, CP: 50g, NKT: 45g, Bł: 27g, Sód: 1,63g	E: 2423 kcal, B: 127g, 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 sumą wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)