

DIETA PODSTAWOWA

Data	11.06.24	12.06.24	13.06.24	14.06.24	15.06.24	16.06.24	17.06.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na mleku ^{*7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, krakowska ^{*6} 40g, sałata zielona 10g, papryka 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, twarożek z zieloną pietruszką z pomidorami ^{*7} 80g, sałata zielona 10g, pomidor 50g	Kasza manna 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 z kurczaka ^{*6} 30g, sałata zielona 10g, pomidor 50g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z koperkiem z jogurtem naturalnym ^{*3,7} 80g, sałata zielona 10g, rzodkiewka 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kawa inka na mleku 250ml ^{*7} b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 60g, dżem 30g niskosłodzony, sałata zielona 10g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser twarogowy ^{*7} 30g, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 30g, roszonek 10g, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 60g, sałata zielona 10g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami ^{*1,9,7} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, pulpety drobiowe gotowane w sosie pomidorowym 150g ^{*1,7,9} 150g, surówka z marchewki, jabłka z olejem 150g, kompot z mieszanki owocowej mrożonej b/c 250ml	Koperkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*1,7,9} 150g, sałatka z kapusty czerwonej, pora, ogórka kiszzonego z olejem 150g, kompot z mieszanki owocowej mrożonej b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, rolada drobiowa mielona na parze w sosie koperkowym ^{*1,3,7,9} 150g, fasolka szparagowa z masłem z bułką tartą ^{*1,7} 150g, kompot z porzeczeki mrożonej b/c 250ml	Botwinkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona na parze sauté ^{*1,4} 100g, surówka z kapusty słodkiej z papryką, kukurydzą z sosem winegret 150g, kompot z truskawek b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, bitka wieprzowy duszona w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,7,9} 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka, pora z olejem 150g, kompot z mieszanki owocowej mrożonej b/c 250ml	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem ^{*7} 180g, kotlecik drobiowy pieczony ^{*1,3} na parze 100g, sałatka wiosenna z sosem z jogurtem ^{*7} 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty penne z sosem bolońskim z mięsem i warzywami ^{*1,3,7,9} 300g, mix sałat z sosem winegret ⁺¹⁰ 150g, kompot z mieszanki owocowej 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 kanapkowy ^{*7} mini 30g, rukola 10g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, pasztecik drobiowy pieczony ^{*1,3,9} 80g, rukola 10g, ogórek świeży 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, ser twarogowy ^{*7} 20g, krakowska ^{*6} 30g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ⁷ 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, sałata z kaszy bulgur gotowanej, tuńczyk, papryka, kukurydza z ^{*1,4,9} olejem 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, szynka z piersi kurczaka ^{*30g} , rukola 10g, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, kielbasa szynkowa ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, rukola 10g, ogórek świeży 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami ^{*6} 100g, roszonek 10g, pomidor 50g
Posilek Nocny	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100ml	Jogurt naturalny ^{*7} 3% 150ml	Podplomyki bez cukru ^{*1,6} 30g	Wafle kukurydziane ^{+6,11} 30g	Banan 120g	Herbatniki petitki ^{*1,3,7} 16g	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100ml
DSWO**	E: 2260 kcal, B: 105g, T: 82g, W: 270g, CP: 18g, NKT: 35g, Bł: 22g, Sód: 2,01g	E: 2335 kcal, B: 116g, T: 110g, W: 315g, CP: 23g, NKT: 45g, Bł: 30g, Sód: 1,9g	E: 2350 kcal, B: 115g, T: 92g, W: 320g, CP: 30g, NKT: 43g, Bł: 33g, Sód: 1,67g	E: 2526 kcal, B: 120g, T: 127g, W: 273g, CP: 43g, NKT: 43g, Bł: 37g, Sód: 1,91g	E: 2433 kcal, B: 115g, T: 90g, W: 320g, CP: 4g, NKT: 28g, Bł: 45g, Sód: 2,07g	E: 2326 kcal, B: 115g, T: 117g, W: 288g, CP: 46g, NKT: 44g, Bł: 28g, Sód: 2,05g	E: 2375 kcal, B: 120g, T: 100g, W: 330g, 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	11.06.24	12.06.24	13.06.24	14.06.24	15.06.24	16.06.24	17.06.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na mleku *1,*7 350ml, masło ekstra *7 10g, bułka pszenna *1 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, krakowska *6 40g, sałata zielona 10g, papryka 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku *1,7 350ml, masło ekstra *7 10g, bułka pszenna *1 60g, kawa inka na mleku *7 b/c 250ml, twarożek z zieloną pietruszką z pomidorami *7 80g, sałata zielona 10g, pomidor 50g	Kasza manna na mleku *1,7 350ml, masło ekstra *7 10g, bułka pszenna *1 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane 1 szt *3, szynka z kurczaka *6 30g, sałata zielona 10g, pomidor 50g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku *1,7 350ml, masło ekstra *7 10g, bułka pszenna *1 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta jajeczna z koperkiem z jogurtem naturalnym *3,7 80g, sałata zielona 10g, rzodkiewka 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 60g, dżem 30g wiśniowy niskosłodzony, sałata zielona 10g	Płatki jaglane na mleku +1,*7 350ml, masło ekstra *7 10g, bułka pszenna *1 60g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka wieprzowa gotowana *6 30g, ser twarogowy *7 30g, roszponka 10g, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku +1,*7 350ml, masło ekstra *7 10g, bułka pszenna *1 60g, kakao na mleku *7 b/c 250ml, ser twarogowy *7 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona 10g
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami *1,9,7 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, pulpety drobiowe gotowane w sosie pomidorowym *1,7,9 150g, buraki oprószone *7 150g, kompot z mieszanki owocowej mrożonej b/c 250ml	Koperkowa z ziemniakami *7,9 350ml, kasza jęczmienna gotowana *1 180g, schab duszony w sosie własnym *1,7,9 150g, bukiet warzyw gotowany na parze 150g, kompot z mieszanki owocowej mrożonej b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem *1,7,9 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, rolada drobiowa mielona na parze w sosie koperkowym *1,3,7,9 150g, brokuły gotowane na parze 150g, kompot z czarnej porzeczki b/c 250ml	Botwinkowa z ziemniakami *7,9 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona na parze soute *1,4 100g, marchewka z groszkiem oprószone *7 kompot z truskawek b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami *1,3,9 350ml, ryż gotowany *1 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie śmietanowo-szpinakowym *1,7,9 150g, buraki oprószone *7 150g, kompot z mieszanki mrożonej owocowej b/c 250ml	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką *1,3,9 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, kotlecik drobiowy pieczony na parze *1,3 100g, jarzyny duszone po grecku *7 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami *1,9 350ml, makaron pszenny penne z sosem bolońskim z mięsem i warzywami *1,3,7,9 300g, buraki oprószone 150g, kompot z mieszanki owocowej mrożonej b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra *7 10g, bułka pszenna *1 90g, szynkowa wieprzowa *6 30g, ser kanapkowy mini *7 30g, rukola 10g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra *7 10g, bułka pszenna *1 90g, pasztet drobiowy pieczony *1,3,9 80g, rukola 10g, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra *7 10g, bułka pszenna *1 90g, ser twarogowy *7 20g, krakowska *6 30g, sałata zielona 10g, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra *7 10g, bułka pszenna *1 90g, sałatka z kaszy bulgur z tuńczykiem, marchewką i kukurydzą *1,4,9 z olejem 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra *7 10g, bułka pszenna *1 90g, jajko gotowane 1 szt *3, szynka z piersi kurczaka *6 30g, rukola 10g, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra *7 10g, bułka pszenna *1 90g, kielbasa szynkowa *6 40g, ser twarogowy *7 20g, rukola 10g, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra *7 10g, bułka pszenna *1 90g, pasta z kurczaka z suszonymi pomidorami 80g, roszponka 10g, pomidor 50g
Posiłek Nocny	Mus warzywno-owocowy *9 100ml	Jogurt naturalny *7 3% 150ml	Podplomyki bez cukru *1,6 30g	Wafle kukurydziane *6,11 30g	Banan 120g	Herbatniki petitki *1,3,7 16g	Mus warzywno-owocowy *9 100ml
DSWO**	E: 2365kcal, B: 108g, T: 70g, W: 289g, CP: 18g, NKT: 29g, Bł: 17g, Sód: 1,83g	E: 2493 kcal, B: 118g, T: 98g, W: 320g, CP: 28g, NKT: 41g, Bł: 26g, Sód: 1,84g	E: 2348 kcal, B: 118g, T: 97g, W: 328g, CP: 38g, NKT: 44g, Bł: 26g, Sód: 1,73g	E: 2574 kcal, B: 123g, T: 92g, W: 315g, CP: 38g, NKT: 36g, Bł: 41g, Sód: 1,42g	E: 2538 kcal, B: 120g, T: 72g, W: 327g, CP: 46g, NKT: 24g, Bł: 39g, Sód: 1,34g	E: 2415 kcal, B: 125g, T: 105g, W: 302g, CP: 50g, NKT: 45g, Bł: 27g, Sód: 1,63g	E: 2453 kcal, B: 128g, 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 – dobowo suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)