

DIETA PODSTAWOWA

Data	18.06.24	19.06.24	20.06.24	21.06.24	22.06.24	23.06.24	24.06.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki jęczmienne błyskawiczne 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 piersi kurczaka ^{*6} 30g, 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 ^{*7} 250ml b/c, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 60g, dżem 30g truskawkowy niskosłodzony, sałata zielona	Platki 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, kielbasa krakowska ^{*6} 30g, roszonek, pomidor 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, ser twarogowy z pomidorami z koperkiem ^{*7} 80g, sałata zielona, ogórek świeży 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, żywiec ^{*6} 30g, roszonek, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 30g, ser żółty ^{*7} 20g, sałata zielona 10g, pomidor 50g	Platki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, twaróg z rzodkiewką i pietruszką zieloną ^{*7} 80g, sałata zielona, pomidor 50g
Obiad	Ryżanka z pomidorem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, filet z kurczaka sauté pieczony na parze ^{*1} 100g, surówka z kapusty słodkiej z papryką, kukurydzą, porem z olejem 150g, kompot z mieszanki owocowej mrożonej 250ml b/c	Krem z brokuł z grzankami ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, zraz mielony gotowany w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, jabłkiem, porem z sosem winegret ^{*10} 150g, kompot z mieszanki mrożonej owocowej 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami z koperkiem ^{*1,3,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, klopsiki wieprzowe gotowane w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, sałatka z buraka, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z porzeczki czarnej 250ml b/c	Botwinkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, naleśniki z serem twarogowym i musem owocowym ^{*1,3,7} 300g, marchewka tarta z jabłkiem z olejem, kompot z wiśni 250ml b/c	Koperkowa z ziemniakami ^{*9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*1} 150g, surówka z kapusty granatowej, ogórka kiszzonego, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z mieszanki mrożonej owocowej 250ml b/c	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, kurczak pieczony na parze ^{*1} 120g, mizeria z sosem jogurtowym ^{*7} 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Jarzynowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, łazanki z mięsem, kapustą, pieczarkami ^{*1,3,9} 300g, sałata lodowa z papryką, ogórkiem, koperkiem w sosie jogurtowym ^{*7} 150g, kompot z truskawek 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, kielbasa krakowska ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynkowa wieprzowa ^{*6} 30g ser żółty ^{*7} 20g, rukola, papryka 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, polędwica drobiowa ^{*6} 30g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, sałatka śledziowa z ogórkiem kiszonym, fasolą czerwoną, kukurydzą z sosem jogurtowo-majonezowym ^{*3,4,7} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynka z indyka ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, kielbasa szynkowa ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, rukola, papryka 50g
Posiłek Nocny	Jogurt naturalny 2% ^{*7} 150 ml	Wafle kukurydziane ^{*6} 30g	Podplomyki bez cukru ^{*1,6,7} 30g	Jogurt naturalny 2% ^{*7} 150 ml	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100ml	Vitanella ciastka wielozbożowe bez cukru ^{*1,7} 50g	Jabłko pieczone 150g
DSWO**	E: 2147 kcal, B: 109g, T: 85g, W: 253g, CP: 30g, NKT: 29g, Bł: 31g, Sód: 1,67g	E: 2256 kcal, B: 103g, T: 26g, W: 279g, CP: 40g, NKT: 38g, Bł: 27g, Sód: 2,74g	E: 2258 kcal, B: 105g, T: 84g, W: 288g, CP: 26g, NKT: 28g, Bł: 35g, Sód: 1,52g	E: 2409 kcal, B: 124g, T: 97g, W: 272g, CP: 35g, NKT: 41g, Bł: 27g, Sód: 2,2g	E: 2687 kcal, B: 111g, T: 91g, W: 371g, CP: 22g, NKT: 33g, Bł: 35g, Sód: 2,05g	E: 2389 kcal, B: 141g, T: 95g, W: 226g, CP: 18g, NKT: 40g, Bł: 26g, Sód: 2,34g	E: 2567 kcal, B: 124g, T: 86g, W: 341g, CP: 45g, NKT: 36g, Bł: 36g, Sód: 1,65g

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	18.06.24	19.06.24	20.06.24	21.06.24	22.06.24	23.06.24	24.06.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki jęczmienne błyskawiczne 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 z piersi kurczaka ^{*6} 30g, 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} 250ml b/c, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 60g, dżem 30g truskawkowy niskosłodzony, sałata zielona	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, kielbasa krakowska ^{*6} 30g, roszponka, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, ser twarogowy z pomidorami z koperkiem ^{*7} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 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, żywiecka ^{*6} 30g, roszponka, pomidor bez skóry 50g	Kasza kukurydziana 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} 20g, sałata zielona 10g, pomidor bez skóry 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, twarożek z rzodkiewką i pietruszką zieloną ^{*7} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Ryżanka z pomidorem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, filet z kurczaka sauté pieczony na parze ^{*1} 100g, bukiet warzyw gotowany na parze 150g, kompot z mieszanki owocowej mrożonej 250ml b/c	Krem z brokuł z grzankami ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, zraz mielony gotowany w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, marchewka gotowana na parze 150g, kompot z mieszanki mrożonej owocowej 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami z koperkiem ^{*1,3,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, klopsiki wieprzowe gotowane w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, buraki gotowane na parze 150g, kompot z porzeczki czarnej 250ml b/c	Botwinkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, makaron pszenny kokardki z serem twarogowym i musem owocowym ^{*1,3,7} 300g, jabłko pieczone 150g, kompot z wiśni 250ml b/c	Koperkowa z ziemniakami ^{*9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*1} 150g, marchewka gotowana na parze 150g, kompot z mieszanki mrożonej owocowej 250ml b/c	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, kurczak pieczony na parze ^{*1} 120g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Jarzynowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, łazanki z mięsem, brokułami i marchewką ^{*1,3,9} 300g, sałata zielona z sosem vinegret ^{*10} 150g, kompot z truskawek 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kielbasa krakowska ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynkowa wieprzowa ^{*6} 30g ser twarogowy ^{*7} 20g, rukola	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, polędwica drobiowa ^{*6} 30g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka makaronowa z tuńczykiem, brokulem, marchewką z sosem vinegret ^{*1,4,10} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka z indyka ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kielbasa szynkowa ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, rukola
Posiłek Nocny	Jogurt naturalny 2% ^{*7} 150 ml	Wafle kukurydziane ^{*6} 30g	Podplomyki bez cukru ^{*1,6,7} 30g	Jogurt naturalny 2% ^{*7} 150 ml	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100ml	Vitanella ciastka wielozbożowe bez cukru ^{*1,7} 50g	Jabłko pieczone 150g
DSWO**	E: 2096 kcal, B: 109g, T: 79g, W: 250g, CP: 26g, NKT: 29g, Bł: 23g, Sód: 1,55g	E: 2200 kcal, B: 105g, T: 76g, W: 283g, CP: 30g, NKT: 38g, Bł: 24g, Sód: 1,58g	E: 2204 kcal, B: 104g T: 79g, W: 284g, CP: 22g, NKT: 29g, Bł: 27g, Sód: 1,43g	E: 2539 kcal, B: 119g, T: 89g, W: 329g, CP: 51g, NKT: 39g, Bł: 27g, Sód: 1,66g	E: 2631 kcal, B: 125g, T: 83g, W: 360g, CP: 24g, NKT: 34g, Bł: 27g, Sód: 1,55g	E: 2454 kcal, B: 139g, T: 95g, W: 247g, CP: 28g, NKT: 38g, Bł: 31g, Sód: 1,8g	E: 2534 kcal, B: 121g, T: 81g, W: 345g, CP: 46g, NKT: 31g, Bł: 32g, Sód: 1,36g

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)