

DIETA PODSTAWOWA

Data	25.06.24	26.06.24	27.06.24	28.06.24	29.06.24	30.06.24	01.07.24
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, pasta jajeczna ze szczypiorkiem ^{*3,7} 80g, sałata zielona, rzodkiewka 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 żółty ^{*7} 20g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 30g, ogórek świeży 50g, sałata zielona	Kasza jaglana 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, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., pomidor 50g, rukola 10g	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 60g, powidła śliwkowe 30g, sałata zielona	Platki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, pomidor 50g, sałata zielona	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 30g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, rukola 10g	Platki jaglane 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., kielbasa żywiecka ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor 50g
Obiad	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, bitka duszona w sosie własnym ^{*1,9} 150g, sałatka z buraka gotowanego, ogórka kiszzonego, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z mieszanki mrożonej owocowej b/c 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz duszony w jarzynach ^{*1,7,9} 150g, surówka z kapusty słodkiej z marchewką, jabłkiem, cebulą z olejem 150g, kompot z truskawek b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, rolada drobiowa mielona w sosie szpinakowo-śmietanowym ^{*1,3,7,9} 150g, fasolka szparagowa z masłem z tartą bulką ^{*1,7} 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Ryżanka z koperkiem ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, ryba pieczona soule w warzywach po grecku ^{*1,4,9} 150g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i jabłkiem z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, kasza jęczmienna perłowa gotowana ^{*1} 180g, klopsik wp. gotowany w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty granatowej z ogórkiem kiszonym, porem z olejem 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze ^{*1} 120g, marchewka tarta z jabłkiem z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Botwinkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pulpet warzywno-ryżowy w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, sałata zielona z rzodkiewką, ogórkiem zielonym, papryką w sosie jogurtowym ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, galaretką drobiowa ^{*3,9} 120g, papryka 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, pasztet drobiowy pieczony ^{*1,3,9} 100g, ogórek kiszony 50g, roszponka 10g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, kielbasa krakowska ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, papryka 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, sałatka z kaszy jaglanej, tuńczyka, kukurydzy, papryki z olejem ^{*1,4} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynkowa ^{*6} 30g, sałatka warzywna z jajkiem i sosem jogurtowym ^{*3,7,9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynka z kurczaka ^{*6} 20g, ser twarogowy ^{*7} 60g, rzodkiewka 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, sałatka makaronowa z ciecierzycą, papryką, kukurydzą z zieloną pietruszką w oleju ^{*1,3} 100g
Posiłek Nocny	Wafle kukurydziane ^{*6} 30g	Banan 1 szt.	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100ml	Podplomyki b/c 30g	Jogurt naturalny 2% 150g	Podplomyki b/c 30g	Vitanella ciastka wielozbożowe bez cukru ^{*1,7} 50g
DSWO**	E: 2680 kcal, B: 112g, T: 89g, W: 371g, CP: 28g, NKT: 34g, Bł: 32g, Sód: 1,71g	E: 2749 kcal, B: 128g, T: 92g, W: 376g, CP: 51g, NKT: 38g, Bł: 41g, Sód: 3,22g	E: 2138 kcal, B: 106g, T: 87g, W: 250g, CP: 25g, NKT: 36g, Bł: 27g, Sód: 1,56g	E: 2408 kcal, B: 101g, T: 94g, W: 301g, CP: 24g, NKT: 33g, Bł: 28g, Sód: 1,56g	E: 2495 kcal, B: 120g, T: 75g, W: 351g, CP: 27g, NKT: 31g, Bł: 36g, Sód: 1,78g	E: 2357 kcal, B: 153g, T: 79g, W: 273g, CP: 35g, NKT: 38g, Bł: 26g, Sód: 1,89g	E: 2343 kcal, B: 93g, T: 80g, W: 301g, CP: 22g, NKT: 30g, Bł: 41g, Sód: 1,7g

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	25.06.24	26.06.24	27.06.24	28.06.24	29.06.24	30.06.24	01.07.24
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, pasta jajeczna ze szczypiorkiem ^{*3,7} 80g, sałata zielona, rzodkiewka 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kakao na mleku b/c ^{*7} 250ml, ser twarogowy ^{*7} 20g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 30g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., pomidor bez skóry 50g, rukola 10g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 60g, powidła śliwkowe 30g, sałata zielona	Płatki ryżowe 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, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 30g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, rukola 10g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., kielbasa żywiecka ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, bitka duszona w sosie własnym ^{*1,9} 150g, buraki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z mieszanki mrożonej owocowej b/c 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz duszony w jarzynach ^{*1,7,9} 150g, marchewka gotowana na parze 150g, kompot z truskawek b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, rolada drobiowa mielona w sosie szpinakowo-śmietanowym ^{*1,3,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Ryżanka z koperkiem ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, ryba pieczona soute w warzywach po grecku ^{*1,4,9} 150g, bukiet warzyw gotowany na parze 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, kasza jęczmienna perlowa gotowana ^{*1} 180g, klopsik wp. gotowany w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze ^{*1} 120g, buraki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Botwinkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pulpet warzywno-ryżowy w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, galaretki drobiowa ^{*3,9} 120g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasztecik drobiowy pieczony ^{*1,3,9} 100g, rzodkiewka 50g, rosłonka 10g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kielbasa krakowska ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka z kaszy jaglanej, tuńczyka, marchewki, brokuła z olejem ^{*1,4} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynkowa ^{*6} 30g, sałatka warzywna z jajkiem i sosem jogurtowym ^{*3,7,9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka z kurczaka ^{*6} 20g, ser twarogowy ^{*7} 60g, rzodkiewka 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka makaronowa z szynką gotowaną, marchewką, borkulem z zieloną pietruszką w oleju ^{*1,3} 100g
Posilek Nocny	Wafle kukurydziane ^{*6} 30g	Banan 1 szt.	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100ml	Podplomyki b/c 30g	Jogurt naturalny 2% 150g	Podplomyki b/c 30g	Vitanella ciastka wielozbożowe bez cukru ^{*1,7} 50g
DSWO**	E: 2584 kcal, B: 112g, T: 75g, W: 377g, CP: 21g, NKT: 29g, Bł: 28g, Sód: 1,33g	E: 2778 kcal, B: 125g, T: 93g, W: 383g, CP: 54g, NKT: 37g, Bł: 39g, Sód: 2,43g	E: 2120 kcal, B: 107g, T: 84g, W: 250g, CP: 26g, NKT: 32g, Bł: 23g, Sód: 1,44g	E: 2389 kcal, B: 103g, T: 89g, W: 304g, CP: 23g, NKT: 33g, Bł: 23g, Sód: 1,47g	E: 2260 kcal, B: 113g, T: 76g, W: 295g, CP: 32g, NKT: 37g, Bł: 29g, Sód: 1,46g	E: 2431 kcal, B: 154g, T: 83g, W: 289g, CP: 38g, NKT: 39g, Bł: 21g, Sód: 1,81g	E: 2400 kcal, B: 99g, T: 85g, W: 297g, CP: 25g, NKT: 31g, Bł: 36g, Sód: 1,78g

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)