

DIETA PODSTAWOWA

Data	02.07.24	03.07.24	03.07.24	04.07.24	05.07.24	06.07.24	08.07.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna 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, miód naturalny 30g, pomidor 50g, sałata zielona	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 biały ^{*7} 20g, krakowska ^{*6} 30g, rzodkiewka 50g, 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, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, pomidor 50g, sałata zielona	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, pasta jajeczna z jogurtem i zieloną pietruszką ^{*3,7} 80g, papryka 50g, sałata zielona	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 60g, żywiecka ^{*6} 30g, powidła śliwkowe 30g, rukola 10g	Płatki 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 biały ^{*7} 60g, szynkowa ^{*6} 30g, rzodkiewka 50g, sałata zielona	Płatki ryżowe na mleku 350ml, masło ekstra 10g, pieczywo pszenno-żytnie 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser żółty ^{*7} 20g, szynka z indyka ^{*6} 20g, pomidor 50g, sałata zielona
Obiad	Brokułowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, pieczeń rzymska w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z pora, jabłka, marchewki w sosie jogurtowym ^{*7} 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, klopsiki mięsno-jarzynowe w sosie koperkowym ^{*1,3,7,9} 150g, sałata zielona z sosem vinegret ^{*10} 130g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, kasza jęczmienna perłowa gotowana ^{*1} 180g, schab pieczony z ziołami 120g, sałatka wiosenna z olejem 150g, kompot z porzeczek czarnej b/c 250ml	Cukiniowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, pierogi ruskie z cebulką ^{*1,3,7} 300g, surówka z marchwi, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty z mięsem mielonym w sosie pomidorowo-brokułowym ^{*1,3,9} 300g, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym, marchewką, kukurydzą z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Rosół z makaronem ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, udko z kurczaka pieczone ^{*1} 120g, sałatka z buraka gotowanego, jabłka, cebuli z olejem 150g, kompot z truskawek b/c 250ml	Ogórkowa z ryżem ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, kurczak duszony w pomidorach z cukinią, marchewką i zieloną pietruszką ^{*9} 150g, mizeria z jogurtem ^{*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, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., szynka z kurczaka ^{*6} 20g, pomidor 50g, roszonek 10g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynka z indyka ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, pasta z fasoli białej z jabłkiem 100g, ogórek kiszony 50g, rukola 10g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, śledzie po kaszubsku ^{*4} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynkowa ^{*6} 40g, ser żółty ^{*7} 20g, ogórek zielony 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, papryka 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, sałatka z ryżu, jajek, kukurydzy w sosie jogurtowo – majonezowym ^{*1,3,7} 100g, roszonek 10g
DSWO**	E: 2266 kcal, B: 106g, T: 77g, W: 305g, CP: 31g, NKT: 29g, Bł: 27g, Sód: 1,7g	E: 2088 kcal, B: 108g, T: 76g, W: 261g, CP: 20g, NKT: 34g, Bł: 25g, Sód: 1,65g	E: 2129 kcal, B: 107g, T: 83g, W: 250g, CP: 19g, NKT: 28g, Bł: 32g, Sód: 2,04g	E: 2609 kcal, B: 116g, T: 96g, W: 332g, CP: 33g, NKT: 36g, Bł: 30g, Sód: 1,77g	E: 2166 kcal, B: 105g, T: 72g, W: 292g, CP: 20g, NKT: 30g, Bł: 37g, Sód: 1,7g	E: 2392 kcal, B: 151g, T: 96g, W: 240g, CP: 28g, NKT: 40g, Bł: 26g, Sód: 1,74g	E: 2102 kcal, B: 102g, T: 77g, W: 261g, CP: 19g, NKT: 34g, Bł: 24g, Sód: 2,37g

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 LATWOSTRAWNA

Data	02.07.24	03.07.24	03.07.24	04.07.24	05.07.24	06.07.24	08.07.24
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, szynka wp. gotowana ^{*6} 30g, miód naturalny 30g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser biały ^{*7} 20g, krakowska ^{*6} 30g, rzodkiewka 50g, sałata zielona	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, twarożek z rzodkiewką i zieloną pietruszką ^{*7} 80g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, pasta jajeczna z jogurtem i zieloną pietruszką ^{*3,7} 80g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 60g, żywiec ^{*6} 30g, powidła śliwkowe 30g, rukola 10g	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 biały ^{*7} 20g, szynkowa ^{*6} 30g, rzodkiewka 50g, sałata zielona	Płatki ryżowe na mleku 350ml, masło ekstra 10g, bułka pszenna 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser biały ^{*7} 20g, szynka z indyka ^{*6} 20g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona
Obiad	Brokułowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ⁺¹ 180g, pieczeń rzymska w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, klopsiki mięsno-jarzynowe w sosie koperkowym ^{*1,3,7,9} 150g, marchewka gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, kasza jęczmienna perłowa gotowana ^{*1} 180g, schab pieczony z ziołami 120g, buraki gotowane 150g, kompot z porzeczki czarnej b/c 250ml	Cukiniowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, pierogi leniwe z masłem i bułką tartą ^{*1,3,7} 300g, jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty z mięsem mielonym w sosie pomidorowo-brokułowym ^{*1,3,9} 300g, cukinia grillowana 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Rosół z makaronem ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, udko z kurczaka pieczone ^{*1} 120g, buraki gotowane 150g, kompot z truskawek b/c 250ml	Ogórkowa z ryżem ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, kurczak duszony w pomidorach z cukinią, marchewką i zieloną pietruszką ^{*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, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., szynka z kurczaka ^{*6} 20g, pomidor bez skóry 50g, rosłonka 10g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka z indyka ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta z kurczaka z suszonymi pomidorami 100g, rukola 10g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka z kaszy bulgur z tuńczykiem, marchewką, groszkiem, zieloną pietruszką z olejem ^{*1,4} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynkowa ^{*6} 40g, ser biały ^{*7} 20g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka z ryżu, jajek, marchewki, brokuła w sosie jogurtowym ^{*1,3,7} 100g, rosłonka 10g
DSWO**	E: 2300 kcal, B: 106g, T: 81g, W: 301g, CP: 24g, NKT: 30g, Bł: 20g, Sód: 1,57g	E: 2117 kcal, B: 107g, T: 75g, W: 271g, CP: 27g, NKT: 34g, Bł: 25g, Sód: 1,63g	E: 2164 kcal, B: 125g, T: 79g, W: 251g, CP: 28g, NKT: 28g, Bł: 26g, Sód: 1,22g	E: 2451 kcal, B: 121g, T: 88g, W: 314g, CP: 43g, NKT: 38g, Bł: 32g, Sód: 1,7g	E: 2155 kcal, B: 105g, T: 66g, W: 298g, CP: 25g, NKT: 30g, Bł: 33g, Sód: 1,37g	E: 2363 kcal, B: 151g, T: 90g, W: 243g, CP: 28g, NKT: 40g, Bł: 22g, Sód: 1,7g	E: 2104 kcal, B: 103g, T: 74g, W: 268g, CP: 23g, NKT: 32g, Bł: 23g, Sód: 2,04g

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)