

**DIETA PODSTAWOWA**

Data	09.07.24	10.07.24	11.07.24	12.07.24	13.07.24	14.07.24	15.07.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
<b>Śniadanie</b>	Platki owsiane błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 60g, kawa inka na mleku b/c <sup>*7</sup> 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt.,k. szynkowa wp. <sup>*6</sup> 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Platki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy <sup>*7</sup> 60g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, rukola 10g	Kasza manna na mleku <sup>1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 60g, kakao na mleku <sup>*7</sup> b/c 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, krakowska <sup>*6</sup> 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza jaglana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, twarożek z pomidorami i koperkiem <sup>*7</sup> 80g, rzodkiewka 50g, sałata zielona	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 60g, kawa inka na mleku b/c <sup>*7</sup> 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., kielbasa żywiecka <sup>*6</sup> 30g, papryka 50g, sałata zielona	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 30g, ser żółty <sup>*7</sup> 20g, rzodkiewka 50g, roszonek	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 60g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> b/c 250ml, serek homogenizowany naturalny <sup>*7</sup> 60g, miód 30g, sałata zielona
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze <sup>*1</sup> 120g, mizeria z jogurtem <sup>*7</sup> 150g, kompot z truskawek b/c 250ml	Koperkowa z ziemniakami <sup>*9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, gołąbek wp. w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym, kukurydzą z olejem 150g, kompot z mieszanki mrożonej wieloowocowej b/c 250ml	Krem jarzynowy z grzankami <sup>*7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, rolada wieprzowa mielona w sosie koperkowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, surówka z kapusty granatowej, ogórka kiszzonego, pora z olejem 150g, kompot z mieszanki mrożonej wieloowocowej b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona w jarzynach po grecku <sup>*1,4,9</sup> 150g, sałatka wiosenna z olejem 150g, kompot z czarnej porzeczki b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, bitka duszona w sosie własnym <sup>*1,9</sup> 150g, fasolka szparagowa gotowana z masłem i bulką tartą <sup>*1,7</sup> 150g, kompot z mieszanki mrożonej wieloowocowej b/c 250ml	Rosół z makaronem <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka soute <sup>*1</sup> 100g, surówka z kapusty słodkiej z papryką, ogórkiem, kukurydzą z sosem jogurtowym <sup>*7</sup> 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, kotlet jajeczny ze szczypiorkiem pieczony na parze <sup>*1,3</sup> 120g, surówka z buraka gotowanego, ogórka kiszzonego, cebuli w oleju 150g, kompot z mieszanki mrożonej wieloowocowej b/c 250ml
<b>Kolacja</b>	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, pasta z kurczaka z suszonymi pomidorami i zieloną pietruszką <sup>*9</sup> 100g, ogórek kiszony 50g, roszonek 10g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 40g, sałatka warzywna z olejem <sup>*9</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, polędwica drobiowa <sup>*6</sup> 40g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, sałatka z ryżu, tuńczyka, fasoli czerwonej, kukurydzy z olejem <sup>*1,4</sup> 100g sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, szynka wp. gotowana <sup>*6</sup> 40g, pomidor 50g, roszonek 10g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, krakowska <sup>*6</sup> 40g, papryka 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, sałatka makaronowa z szynką got., papryką, marchewką z olejem <sup>*1,3,6</sup> 100g
<b>DSWO**</b>	E: 2176 kcal, B: 129g, T: 78g, W: 249g, CP: 22g, NKT: 33g, Bł: 25g, Sód: 2,06g	E: 2172 kcal, B: 102g, T: 86g, W: 260g, CP: 26g, NKT: 30g, Bł: 28g, Sód: 1,62g	E: 2298 kcal, B: 115g, T: 91g, W: 271g, CP: 20g, NKT: 37g, Bł: 26g, Sód: 2,14g	E: 2111 kcal, B: 99g, T: 80g, W: 265g, CP: 27g, NKT: 29g, Bł: 30g, Sód: 1,63g	E: 2383 kcal, B: 118g, T: 88g, W: 292g, CP: 17g, NKT: 39g, Bł: 31g, Sód: 1,84g	E: 2135 kcal, B: 138g, T: 80g, W: 238g, CP: 21g, NKT: 34g, Bł: 27g, Sód: 1,73g	E: 2379 kcal, B: 98g, T: 87g, W: 315g, CP: 25g, NKT: 35g, Bł: 29g, Sód: 2,18g

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	09.07.24	10.07.24	11.07.24	12.07.24	13.07.24	14.07.24	15.07.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, kawa inka na mleku b/c <sup>*7</sup> 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., k. szynkowa wp. <sup>*6</sup> 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy <sup>*7</sup> 60g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, rukola 10g	Kasza manna na mleku <sup>1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, kakao na mleku <sup>*7</sup> b/c 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, krakowska <sup>*6</sup> 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza jaglana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, twaróg z pomidorami i koperkiem <sup>*7</sup> 80g, rzodkiewka 50g, sałata zielona	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, kawa inka na mleku b/c <sup>*7</sup> 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., kielbasa żywiecka <sup>*6</sup> 30g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 30g, ser biały <sup>*7</sup> 20g, rzodkiewka 50g, roszonek	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 60g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> b/c 250ml, serek homogenizowany naturalny <sup>*7</sup> 60g, miód 30g, sałata zielona
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze <sup>*1</sup> 120g, marchewka z groszkiem zasmażana <sup>*7</sup> 150g, kompot z truskawek b/c 250ml	Koperkowa z ziemniakami <sup>*9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z mieszanki mrożonej wieloowocowej b/c 250ml	Krem jarzynowy z grzankami <sup>*7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, rolada wieprzowa mielona w sosie koperkowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, buraki gotowane 150g, kompot z mieszanki mrożonej wieloowocowej b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona w jarzynach po grecku <sup>*1,4,9</sup> 150g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z czarnej porzeczki b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, bitka duszona w sosie własnym <sup>*1,9</sup> 150g, fasolka szparagowa gotowana z masłem i bułką tartą <sup>*1,7</sup> 150g, kompot z mieszanki mrożonej wieloowocowej b/c 250ml	Rosół z makaronem <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka soute <sup>*1</sup> 100g, marchewka zasmażana <sup>*7</sup> 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, pulpet wp. z kaszą jaglaną w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 120g, buraki gotowane 150g, kompot z mieszanki mrożonej wieloowocowej b/c 250ml
<b>Kolacja</b>	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, pasta z kurczaka z suszonymi pomidorami i zieloną pietruszką <sup>*9</sup> 100g, pomidor bez skóry 50g, roszonek 10g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 40g, sałatka warzywna z olejem <sup>*9</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, polędwica drobiowa <sup>*6</sup> 40g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, sałatka z ryżu, tuńczyka, marchewki, brokuła z olejem <sup>*1,4</sup> 100g sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, szynka wp. gotowana <sup>*6</sup> 40g, pomidor bez skóry 50g, roszonek 10g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, krakowska <sup>*6</sup> 40g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, sałatka makaronowa z szynką got., brokulem, marchewką z olejem <sup>*1,3,6</sup> 100g
<b>DSWO*</b>	E: 2346 kcal, B: 130g, T: 91g, W: 265g, CP: 30g, NKT: 39g, Bł: 27g, Sód: 1,5g	E: 2140 kcal, B: 104g, T: 81g, W: 261g, CP: 38g, NKT: 31g, Bł: 24g, Sód: 1,46g	E: 2273 kcal, B: 111g, T: 94g, W: 282g, CP: 26g, NKT: 37g, Bł: 24g, Sód: 19g	E: 2119 kcal, B: 98g, T: 81g, W: 262g, CP: 28g, NKT: 29g, Bł: 23g, Sód: 1,46g	E: 2446 kcal, B: 117g, T: 92g, W: 297g, CP: 18g, NKT: 40g, Bł: 27g, Sód: 1,77g	E: 2212 kcal, B: 134g, T: 88g, W: 242g, CP: 25g, NKT: 38g, Bł: 25g, Sód: 1,53g	E: 2406 kcal, B: 107g, T: 77g, W: 333g, CP: 30g, NKT: 35g, Bł: 26g, Sód: 1,85g

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)

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)