

DIETA PODSTAWOWA

Data	16.07.24	17.07.24	18.07.24	19.07.24	20.07.24	21.07.24	22.07.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, pomidor 50g, sałata zielona	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser żółty ^{*7} 20g, k. krakowska ^{*6} 40g, 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, serek homogenizowany ^{*7} 60g, powidła śliwkowe 30g, rukola 10g	Płatki owsiane 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 wp. gotowana ^{*6} 30g, ogórek świeży 50g, roszponka 10g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, szynka drobiowa ^{*6} 30g, ser twarogowy ^{*7} 20g, papryka 50g, sałata zielona	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 60g, dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, sałata zielona
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wp. ^{*1,9} 150g, sałata lodowa z papryką, ogórkiem, rzodkiewką, szczypiorkiem z olejem 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{1,3,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami w sosie śmietanowo-koperkowym ^{*1,3,7,9} 150g, sałatka z buraka gotowanego, jabłka i cebuli w oleju 150g, kompot z truskawek b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-pomidorowym z cukinią ^{*1,3,9} 300g, surówka z marchewki, pora, jabłka w sosie jogurtowym ^{*7} 150g, kompot z czarnej porzeczki b/c 250ml	Botwinkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, naleśniki z serem twarogowym i szpinakiem opiekane ^{*1,3,7} 300g, sałata zielona z sosem winegret ^{*10} 130g, kompot z aronii b/c 250ml	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, klopsiki wp. duszone w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty granatowej, marchewki, cebuli z olejem 150g, kompot z porzeczki czarnej b/c 250ml	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, udko z kurczaka pieczone na parze ^{*1} 120g, surówka z kapusty słodkiej, marchewki, ogórka kiszzonego z olejem 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, kotlet jajeczny pieczony na parze ^{*1,3} 100g, sałata zielona z rzodkiewką, ogórkiem, koperkiem w sosie jogurtowym ^{*7} 150g, kompot z mieszanki mrożonej wieloowocowej b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., szynkowa ^{*6} 30g, ogórek świeży 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, polędwica z indyka ^{*6} 40g, papryka 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami i zieloną pietruszką 100g, papryka 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, śledzie w śmietanie ^{*4,7} 100g sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, k. żywiecka ^{*6} 40g, ser biały ^{*20} 20g, pomidor 50g, rukola 10g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynkowa ^{*6} 40g, 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, sałatka makaronowa z szynki wp. gotowanej, papryki, kukurydzy z olejem ^{*1,3,6} 100g, sałata zielona
DSWO**	E: 2123 kcal, B: 108g, T: 87g, W: 240g, CP: 28g, NKT: 34g, Bł: 26g, Sód: 1,29g	E: 2190 kcal, B: 107g, T: 73g, W: 288g, CP: 34g, NKT: 32g, Bł: 25g, Sód: 1,95g	E: 2177 kcal, B: 100g, T: 84g, W: 279g, CP: 27g, NKT: 28g, Bł: 37g, Sód: 1,99g	E: 2263 kcal, B: 131g, T: 89g, W: 248g, CP: 17g, NKT: 39g, Bł: 27g, Sód: 3,14g	E: 2235 kcal, B: 114g, T: 96g, W: 241g, CP: 27g, NKT: 36g, Bł: 28g, Sód: 1,97g	E: 2475 kcal, B: 146g, T: 106g, W: 248g, CP: 25g, NKT: 43g, Bł: 26g, Sód: 2,05g	E: 2157 kcal, B: 94g, T: 83g, W: 273g, CP: 30g, NKT: 32g, Bł: 26g, Sód: 1,61g

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	16.07.24	17.07.24	18.07.24	19.07.24	20.07.24	21.07.24	22.07.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza jaglana 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	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser biały ^{*7} 20g, k. krakowska ^{*6} 40g, 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, serek homogenizowany ^{*7} 60g, powidła śliwkowe 30g, rukola 10g	Płatki owsiane 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 wp. gotowana ^{*6} 30g, pomidor bez skóry 50g, roszonek 10g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, kakao na mleku b/c ^{*7} 250ml, szynka drobiowa ^{*6} 30g, ser twarogowy ^{*7} 20g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 60g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 60g, dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, sałata zielona
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wp. ^{*1,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{1,3,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, rolada drobiowa mielona z suszonymi pomidorami w sosie śmietanowo-koperkowym ^{*1,3,7,9} 150g, buraki gotowane 150g, kompot z truskawek b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron pszenny z sosem mięsno-pomidorowym z cukinią ^{*1,3,9} 300g, brokuły gotowane 150g, kompot z czarnej porzeczki b/c 250ml	Botwinkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, makaron pszenny gotowany z serem twarogowym i musem owocowym ^{*1,3,7} 300g, jabłko pieczone 150g, kompot z aronii b/c 250ml	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, klopsiki wp. duszone w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z porzeczki czarnej b/c 250ml	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, udko z kurczaka pieczone na parze ^{*1} 120g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, jajka 1 ½ szt w sosie koperkowym 150g ^{*1,3} 100g, buraki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z mieszanki mrożonej wieloowocowej b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., szynkowa ^{*6} 30g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, połówka z indyka ^{*6} 40g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta z warzywna z kurczakiem z suszonymi pomidorami i zieloną pietruszką 100g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka z kaszy bulgur, tuńczyka, brokuła, marchewki z olejem ^{*1,4} 100g sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. żywiecka ^{*6} 40g, ser biały ^{*20} 20g, pomidor bez skóry 50g, rukola 10g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynkowa ^{*6} 40g, 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, sałatka makaronowa z szynki wp. gotowanej, marchewki, kukurydzy z olejem ^{*1,3,6} 100g, sałata zielona
DSWO*	E: 2101 kcal, B: 110g, T: 80g, W: 248g, CP: 24g, NKT: 33g, Bł: 25g, Sód: 1,2g	E: 2163 kcal, B: 107g, T: 67g, W: 292g, CP: 35g, NKT: 33g, Bł: 21g, Sód: 1,89g	E: 2130 kcal, B: 107g, T: 82g, W: 262g, CP: 27g, NKT: 27g, Bł: 29g, Sód: 1,49g	E: 2227 kcal, B: 102g, T: 88g, W: 274g, CP: 43g, NKT: 38g, Bł: 28g, Sód: 1,55g	E: 2201 kcal, B: 115g, T: 91g, W: 241g, CP: 24g, NKT: 37g, Bł: 20g, Sód: 1,89g	E: 2531 kcal, B: 145g, T: 109g, W: 256g, CP: 28g, NKT: 49g, Bł: 24g, Sód: 1,92g	E: 2196 kcal, B: 92g, T: 89g, W: 270g, CP: 41g, NKT: 40g, Bł: 24g, Sód: 1,47g

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)