

DIETA PODSTAWOWA

Data	23.07.24	24.07.24	25.07.24	26.07.24	27.07.24	28.07.24	29.07.24
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} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, szynkowa wp. ^{*6} 40g, roszponka, pomidor 50g	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, twarożek z rzodkiewką i pietruszką zieloną ^{*7} 80g, sałata zielona, ogórek świeży 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser żółty gouda ^{*7} 20g, krakowska ^{*6} 40g, roszponka, pomidor 50g	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} 250ml, ser twarogowy ^{*7} 60g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, sałata zielona	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami z koperkiem ^{*3} 80g, sałata zielona, ogórek świeży 50g	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, rukola	Platki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, serek homogenizowany ^{*6} 60g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona
Obiad	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, schab pieczony z ziołami 120g, fasolka szparagowa z masłem z tartą bułką ^{*1,7} 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Zupa z cukinii z grzankami ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, gołąbki w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, sałatka wiosenna z sosem winegret ^{*10} 150g, kompot z mieszanki owocowej ze śliwką b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, rolada drobiowa mielona w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty granatowej, ogórka kiszzonego, pora z olejem 150g, kompot z czarnej porzeczki b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, ryba pieczona soute ^{*1,4} 120g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka z sosem winegret ^{*10} 150g, kompot z mieszanki owocowej z porzeczkami b/c 250ml	Botwinkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wieprzowy duszony w jarzynach ^{*1,7,9} 150g, surówka z kapusty słodkiej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z mieszanki owocowej z wiśniami b/c 250ml	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, filet z kurczaka soute ^{*1} 120g, sałata lodowa z papryką, rzodkiewką, ogórkiem z z sosem winegret ^{*10} 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, risotto mięsno-jarzynowe w sosie pomidorowym ^{*1,7,9} 300g, surówka marchewka tarta z jabłkiem z olejem 150g, kompot z mieszanki owocowej z jabłkami b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, pasta z fasoli białej z jabłkiem i cebulką 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynka z indyka ^{*6} 40g, papryka 50g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, k. żywiecka ^{*6} 40g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, sałatka z ryżu, tuńczyka, papryki, kukurydzy, pietruszki zielonej z olejem ^{*1,4} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, ser biały ^{*7} 20g, roszponka, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, sałatka warzywna z jajkiem z sosem winegret ^{*3,9,10} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, krakowska ^{*6} 40g, rukola, papryka 50g
DSWO*	E: 2121 kcal, B: 113g, T: 75g, W: 262g, CP: 27g, NKT: 34g, Bł: 29g, Sód: 1,68g	E: 2272 kcal, B: 119g, T: 75g, W: 293g, CP: 39g, NKT: 35g, Bł: 37g, Sód: 2,07g	E: 2265 kcal, B: 112g, T: 84g, W: 284g, CP: 21g, NKT: 32g, Bł: 29g, Sód: 2,29g	E: 2248 kcal, B: 112g, T: 67g, W: 312g, CP: 29g, NKT: 29g, Bł: 28g, Sód: 1,58g	E: 2158 kcal, B: 107g, T: 83g, W: 266g, CP: 25g, NKT: 29g, Bł: 35g, Sód: 1,55g	E: 2235 kcal, B: 145g, T: 80g, W: 245g, CP: 18g, NKT: 43g, Bł: 22g, Sód: 2,14g	E: 2257 kcal, B: 104g, T: 80g, W: 299g, CP: 33g, NKT: 28g, Bł: 31g, 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)

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Data	23.07.24	24.07.24	25.07.24	26.07.24	27.07.24	28.07.24	29.07.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, szynkowa wp. ^{*6} 40g, roszonek, pomidor bez skóry 50g	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, twarożek z rzodkiewką i pietruszką zieloną ^{*7} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser biały ^{*7} 20g, krakowska ^{*6} 40g, roszonek, pomidor bez skóry 50g	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} 250ml, ser twarogowy ^{*7} 60g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, sałata zielona	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami z koperkiem ^{*3} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, rukola	Platki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, serek homogenizowany ^{*6} 60g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona
Obiad	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, schab pieczony z ziołami 120g, fasolka szparagowa z masłem z tartą bułką ^{*1,7} 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Zupa z cukinii z grzankami ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, klopsik wp. w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, bukiet warzyw gotowany na parze 150g, kompot z mieszanki owocowej ze śliwką b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, rolada drobiowa mielona w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, buraki gotowane 150g, kompot z czarnej porzeczki b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, ryba pieczona soute ^{*1,4} 120g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z mieszanki owocowej z porzeczkami b/c 250ml	Botwinkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wieprzowy duszony w jarzynach ^{*1,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z mieszanki owocowej z wiśniami b/c 250ml	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, filet z kurczaka soute ^{*1} 120g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, risotto mięsno-jarzynowe w sosie pomidorowym ^{*1,7,9} 300g, buraki gotowane 150g, kompot z mieszanki owocowej z jabłkami b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami i zieloną pietruszką 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka z indyka ^{*6} 40g, pomidor bez skóry 50g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, k. żywiecka ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka z ryżu, tuńczyka, marchewki, brokuła, pietruszki zielonej z olejem ^{*1,4} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, ser biały ^{*7} 20g, roszonek, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, sałatka warzywna z jajkiem z sosem winegret ^{*3,9,10} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, krakowska ^{*6} 40g, rukola, pomidor bez skóry 50g
DSWO**	E: 2267 kcal, B: 129g, T: 87g, W: 254g, CP: 28g, NKT: 36g, Bł: 21g, Sód: 1,38g	E: 2107 kcal, B: 112g, T: 74g, W: 253g, CP: 24g, NKT: 36g, Bł: 19g, Sód: 1,82g	E: 2314 kcal, B: 110g, T: 86g, W: 292g, CP: 24g, NKT: 31g, Bł: 25g, Sód: 2,04g	E: 2356 kcal, B: 111g, T: 76g, W: 319g, CP: 33g, NKT: 36g, Bł: 25g, Sód: 1,55g	E: 2138 kcal, B: 108g, T: 78g, W: 267g, CP: 23g, NKT: 31g, Bł: 30g, Sód: 1,43g	E: 2358 kcal, B: 148g, T: 84g, W: 265g, CP: 29g, NKT: 35g, Bł: 26g, Sód: 2,17g	E: 2229 kcal, B: 105g, T: 75g, W: 300g, CP: 32g, NKT: 28g, Bł: 23g, Sód: 1,37g

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 – dobowo suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)