

**DIETA PODSTAWOWA**

Data	30.07.24	31.07.24	01.08.24	02.08.24	03.08.24	04.08.24	05.08.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
<b>Śniadanie</b>	Kasza jaglana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona, ogórek świeży 50g	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, kakao na mleku <sup>*7</sup> b/c 250ml, ser twarogowy <sup>*7</sup> 80g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser żółty gouda <sup>*7</sup> 20g, szynkowa <sup>*6</sup> 40g, roszponka, papryka 50g	Kasza manna na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250 ml b/c, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami <sup>*3</sup> 80g, roszponka, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, kakao na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, ser żółty <sup>*7</sup> 40g, krakowska <sup>*6</sup> 20g, roszponka, ogórek świeży 50g	Płatki jaglane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona, papryka 50g	Płatki 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> 250ml b/c, twarożek z warzywami <sup>*7</sup> 80g, sałata zielona, papryka 50g
<b>Obiad</b>	Jarzynowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, kurczak pieczony na parze <sup>*1</sup> 150g, surówka z kapusty pekińskiej, papryki, rzodkiewki z zieloną pietruszką z sosem jogurtowym <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców ze śliwką b/c 250ml	Ziemniaczanka z ogórkiem <sup>*7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, bitka duszona w sosie własnym <sup>*1,9</sup> 150g, sałatka z buraka gotowanego, ogórka kiszzonego, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców z porzeczką b/c 250ml	Ryżanka z koperkiem <sup>*1,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, pieczeń rzymska w sosie musztardowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, sałatka wiosenna z sosem winegret <sup>*10</sup> 150g, kompot z owoców z wiśnią 250ml b/c	Botwinkowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, pierogi ruskie z cebulką <sup>*1,3,7</sup> 300g, surówka marchewka tarta z jabłkiem z olejem 150g, kompot z mieszanki owocowej z porzeczkami b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, gulasz wieprzowy duszony w jarzynach z pomidorami <sup>*1,7,9</sup> 150g, fasolka szparagowa gotowana z masłem z bułką tartą <sup>*1,7</sup> 150g, kompot z mieszanki owocowej z jabłkami b/c 250ml	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, roladka drobiowa ze szpinakiem i pomidorami w sosie śmietanowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, surówka marchwi, pora, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z porzeczkami b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, klopsiki z ryżu z warzywami w sosie jarzynowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, mizeria <sup>*7</sup> 150g, kompot z mieszanki owocowej z wiśniami 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, sałatka z kaszą bulgur, szynką, papryką, kukurydzą z sosem winegret <sup>*1,6,9</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, paszтет drobiowy z suszonymi pomidorami <sup>*1,3,9</sup> 100g, rukola, ogórek świeży 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, k. krakowska <sup>*6</sup> 40g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, roszponka 10g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, śledzie po kaszubsku <sup>*4</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g, sałata, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, k. żywiecka <sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 20g, rukola, pomidor 50g	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, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, pomidor 50g
<b>DSWO**</b>	E: 2140 kcal, B: 115g, T: 73g, W: 271g, CP: 19g, NKT: 31g, Bł: 31g, Sód: 2,04g	E: 2494 kcal, B: 134g, T: 91g, W: 303g, CP: 23g, NKT: 36g, Bł: 31g, Sód: 2,36g	E: 2139 kcal, B: 104g, T: 82g, W: 262g, CP: 26g, NKT: 30g, Bł: 23g, Sód: 1,6g	E: 2230 kcal, B: 96g, T: 91g, W: 272g, CP: 29g, NKT: 33g, Bł: 30g, Sód: 2,4g	E: 2481 kcal, B: 119g, T: 107g, W: 282g, CP: 19g, NKT: 45g, Bł: 38g, Sód: 1,86g	E: 2307 kcal, B: 144g, T: 102g, W: 215g, CP: 22g, NKT: 42g, Bł: 24g, Sód: 2,1g	E: 2181 kcal, B: 101g, T: 65g, W: 310g, CP: 30g, NKT: 33g, Bł: 28g, Sód: 1,8g

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	30.07.24	31.07.24	01.08.24	02.08.24	03.08.24	04.08.24	05.08.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
<b>Śniadanie</b>	Kasza jaglana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 40g, 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> 90g, kakao na mleku <sup>*7</sup> b/c 250ml, ser twarogowy <sup>*7</sup> 80g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy <sup>*7</sup> 20g, szynkowa <sup>*6</sup> 40g, roszponka, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250 ml b/c, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami <sup>*3</sup> 80g, roszponka, pomidor bez skóry 50g	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, kakao na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, ser twarogowy <sup>*7</sup> 40g, krakowska <sup>*6</sup> 20g, roszponka, pomidor bez skóry 50g	Płatki jaglane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	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> 250ml b/c, twarożek z warzywami <sup>*7</sup> 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
<b>Obiad</b>	Jarzynowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, kurczak pieczony na parze <sup>*1</sup> 150g, marchewka gotowana 150g, kompot z owoców ze śliwką b/c 250ml	Ziemniaczanka z ogórkiem <sup>*7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, bitka duszona w sosie własnym <sup>*1,9</sup> 150g, buraki zasmażane 150g, kompot z owoców z porzeczką b/c 250ml	Ryżanka z koperkiem <sup>*1,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, pieczeń rzymska w sosie koperkowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców z wiśnią 250ml b/c	Botwinkowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, makaron pszenny gotowany z serem twarogowym i musem owocowym <sup>*1,3,7</sup> 300g, jabłko pieczone 150g, kompot z mieszanki owocowej z porzeczkami b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, gulasz wieprzowy duszony w jarzynach z pomidorami <sup>*1,7,9</sup> 150g, fasolka szparagowa gotowana z masłem z bułką tartą <sup>*1,7</sup> 150g, kompot z mieszanki owocowej z jabłkami b/c 250ml	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, roladka drobiowa ze szpinakiem i pomidorami w sosie śmietanowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, marchewka gotowana 150g, kompot owocowy z porzeczkami b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, klopsiki z ryżu z warzywami w sosie jarzynowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z mieszanki owocowej z wiśniami b/c 250ml
<b>Kolacja</b>	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, sałatka z kaszą bulgur, szynką, marchewką, kukurydzą z sosem winegret <sup>*1,6,9</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, paszтет drobiowy z suszonymi pomidorami <sup>*1,3,9</sup> 100g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, k. krakowska <sup>*6</sup> 40g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, roszponka 10g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, sałatka makaronowa z tuńczykiem, marchewką, brokulem z olejem <sup>*4</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami 100g, sałata, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, k. żywiecka <sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 20g, rukola, pomidor bez skóry 50g	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, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
<b>DSWO**</b>	E: 2234 kcal, B: 114g, T: 78g, W: 284g, CP: 27g, NKT: 32g, Bł: 30g, Sód: 2,1g	E: 2596 kcal, B: 135g, T: 96g, W: 313g, CP: 28g, NKT: 44g, Bł: 27g, Sód: 1,94g	E: 2157 kcal, B: 104g, T: 80g, W: 268g, CP: 27g, NKT: 29g, Bł: 20g, Sód: 1,27g	E: 2459 kcal, B: 108g, T: 83g, W: 334g, CP: 35g, NKT: 34g, Bł: 27g, Sód: 1,5g	E: 2266 kcal, B: 121g, T: 97g, W: 241g, CP: 24g, NKT: 35g, Bł: 22g, Sód: 1,38g	E: 2287 kcal, B: 143g, T: 97g, W: 220g, CP: 22g, NKT: 42g, Bł: 21g, Sód: 2,14g	E: 2242 kcal, B: 103g, T: 67g, W: 316g, CP: 29g, NKT: 33g, Bł: 26g, Sód: 1,69g

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)