

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

Data	06.08.24	07.08.24	08.08.24	09.08.24	10.08.24	11.08.24	12.08.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym <sup>*1,9</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 wp. gotowana <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na wywarze jarzynowym <sup>*1,9</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, serek homogenizowany <sup>*7</sup> 80g, powidła jabłkowe 30g, roszonek 30g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na wywarze jarzynowym <sup>*1,9</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, k. krakowska <sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 20g, rukola 10g, rzodkiewka 50g	Kasza manna na wywarze jarzynowym <sup>*1,9</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, rukola, pomidor bez skóry 50g	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym <sup>*1,9</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy <sup>*7</sup> 60g, powidła jabłkowe 30g, niskosłodzone, roszonek	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym <sup>*1,9</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 wp. gotowana <sup>*6</sup> 40g, rukola, rzodkiewka 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na wywarze jarzynowym <sup>*1,9</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, twarog z rzodkiewką i szczypiorkiem <sup>*7</sup> 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
II Śniadanie	Jogurt naturalny 2% <sup>*7</sup> 150ml	Podpłomyki b/c <sup>*1,3,7</sup> 30g	Mus warzywno – owocowy <sup>*9</sup> 100ml	Jabłko pieczone 150g	Kefir naturalny <sup>*7</sup> 150ml	Banan 120g	Wafle kukurydziane <sup>*6</sup> 30g
Obiad	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, kasza bulgur gotowana <sup>*1</sup> 180g, pulpet drobiowy duszony w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, buraki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców ze śliwkami b/c 250ml	Jarzynowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, leczo z cukinią, marchewką, brokułami z mięsem wieprzowym z passatą pomidorową <sup>*9</sup> 300g, jabłko pieczone 150g, kompot z owoców z porzeczkami b/c 250 ml	Ryżanka z koperkiem <sup>*1,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z pietruszką zieloną 180g, gulasz wieprzowy <sup>*1,9</sup> 150g, marchewka gotowana 150g, kompot z owocami z jabłkami b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane 180g z koperkiem, ryba pieczona soute <sup>*1,4</sup> 120g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców z wiśniami b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami <sup>*1,3,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, bitka wp. duszona w sosie własnym <sup>*1</sup> 150g, buraki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców z porzeczkami b/c 250ml	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, filet z kurczaka soute 120g, marchewka z groszkiem gotowana 150g, kompot z owoców z wiśnią b/c 250ml	Botwinkowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, pieczeń rzymska pieczona na parze <sup>*1,3,7</sup> 120g, fasolka szparagowa gotowana z masłem z bułką tartą <sup>*1,7</sup> 150g, kompot z owocami z jabłkami b/c 250ml
Podwieczorek	Banan 120g	Jabłko pieczone 150g	Wafle kukurydziane <sup>*6</sup> 30g	Chrupki kukurydziane <sup>*6</sup> 30g	Brzoskwinia 100g	Podpłomyki b/c <sup>*1,3,7</sup> 30g	Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 150g
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, pasta drobiowa z warzywami i pietruszką <sup>*9</sup> 100g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, k. szynkowa <sup>*6</sup> 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, sałatka z makaronem, szynką, marchewką, kukurydzą z olejem <sup>*1,3</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, pasta z tuńczyka, twarogu z pietruszką zieloną z olejem <sup>*4,7</sup> 100g, pomidor bez skóry 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 biały <sup>*7</sup> 20g, sałata zielona, pomidor bez skóry 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, sałatka warzywna z sosem winegret <sup>*10</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 40g, rukola, pomidor bez skóry 50g
DSWO*	E: 2547 kcal, B: 134g, T: 60g, W: 394g, CP: 56g, NKT: 24g, Bł: 55g, Sód: 1,84g	E: 2134 kcal, B: 101g, T: 66g, W: 301g, CP: 48g, NKT: 27g, Bł: 37g, Sód: 1,35g	E: 2294 kcal, B: 113g, T: 78g, W: 298g, CP: 24g, NKT: 28g, Bł: 34g, Sód: 1,96g	E: 2241 kcal, B: 135g, T: 73g, W: 276g, CP: 48g, NKT: 26g, Bł: 35g, Sód: 2,35g	E: 2154 kcal, B: 122g, T: 77g, W: 255g, CP: 26g, NKT: 31g, Bł: 29g, Sód: 1,8g	E: 2398 kcal, B: 147g, T: 84g, W: 282g, CP: 48g, NKT: 31g, Bł: 32g, Sód: 1,83g	E: 2179 kcal, B: 132g, T: 68g, W: 272g, CP: 21g, NKT: 32g, Bł: 42g, Sód: 1,92g

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	06.08.24	07.08.24	08.08.24	09.08.24	10.08.24	11.08.24	12.08.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
<b>Śniadanie</b>	Kasza kukurydziana 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 wp. gotowana <sup>*6</sup> 40g, 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, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, serek homogenizowany <sup>*7</sup> 80g, powidła jabłkowe 30g, roszonek 50g	Płatki jęczmienne 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, k. krakowska <sup>*6</sup> 40g, ser biały <sup>*7</sup> 20g, rukola 10g, rzodkiewka 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 b/c 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 40g, rukola, 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, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> b/c 250ml, ser twarogowy <sup>*7</sup> 60g, powidła śliwkowe 30g, niskosłodzone, roszonek	Płatki ryżowe 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 wp. gotowana <sup>*6</sup> 40g, rukola, rzodkiewka 50g	Płatki owsiane błyskawiczne 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, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem <sup>*7</sup> 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
<b>Obiad</b>	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, kasza bulgur gotowana <sup>*1</sup> 180g, pulpet drobiowy duszony w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, buraki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców ze śliwkami b/c 250ml	Jarzynowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, leczo z cukinią, marchewką, brokułami z mięsem wieprzowym z passatą pomidorową <sup>*9</sup> 300g, jabłko pieczone 150g, kompot z owoców z porzeczkami b/c 250 ml	Ryżanka z koperkiem <sup>*1,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z pietruszką zieloną 180g, gulasz wieprzowy <sup>*1,9</sup> 150g, marchewka gotowana 150g, kompot z owocami z jabłkami b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane 180g z koperkiem, ryba pieczona soute <sup>*1,4</sup> 120g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców z wiśniami b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami <sup>*1,3,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, bitka wp. duszona w sosie własnym <sup>*1</sup> 150g, buraki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców z porzeczkami b/c 250ml	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, filet z kurczaka soute 120g, marchewka z groszkiem gotowana 150g, kompot z owoców z wiśnią b/c 250ml	Botwinkowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, pieczeń rzymska pieczona na parze <sup>*1,3,7</sup> 120g, fasolka szparagowa gotowana z masłem z bułką tartą <sup>*1,7</sup> 150g, kompot z owocami z jabłkami 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 drobiowa z warzywami i pietruszką <sup>*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. szynkowa <sup>*6</sup> 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, sałatka z makaronem, szynką, marchewką, kukurydzą z olejem <sup>*1,3</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, pasta z tuńczyka, twarogu z pietruszką zieloną z olejem <sup>*4,7</sup> 100g, 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 biały <sup>*7</sup> 20g, sałata zielona, 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, sałata warzywna z sosem winegret <sup>*10</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 40g, rukola, pomidor bez skóry 50g
<b>DSWO**</b>	E: 2512 kcal, B: 126g, T: 67g, W: 374g, CP: 30g, NKT: 29g, Bł: 44g, Sód: 1,7g	E: 2463 kcal, B: 107g, T: 85g, W: 333g, CP: 55g, NKT: 38g, Bł: 32g, Sód: 1,39g	E: 2259 kcal, B: 107g, T: 84g, W: 281g, CP: 23g, NKT: 32g, Bł: 24g, Sód: 1,76g	E: 2118 kcal, B: 127g, T: 72g, W: 249g, CP: 24g, NKT: 30g, Bł: 19g, Sód: 1,96g	E: 2328 kcal, B: 121g, T: 89g, W: 269g, CP: 14g, NKT: 38g, Bł: 18g, Sód: 1,62g	E: 2346 kcal, B: 141g, T: 94g, W: 250g, CP: 24g, NKT: 38g, Bł: 23g, Sód: 1,81g	E: 2309 kcal, B: 131g, T: 83g, W: 269g, CP: 17g, NKT: 42g, Bł: 33g, Sód: 1,87g

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)