

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	13.08.24	14.08.24	15.08.24	16.08.24	17.08.24	18.08.24	19.08.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 20g, k. szynkowa ^{*6} 40g, rzodkiewka 50g, sałata zielona	Płatki jęczmienne błyskawiczne na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 80g, powidła jabłkowe 30g, rukola	Płatki owsiane błyskawiczne na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem ^{*3,7} 80g, pomidor bez skóry 50g, rukola	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka z piersi kurczaka 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Płatki jęczmienne błyskawiczne na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, twarożek ze szczypiorkiem i pomidorami ^{*7} 80g, rzodkiewka 50g, sałata zielona
II Śniadanie	Morele 100g	Jogurt naturalny ^{*7} 150g	Podpłomyki b/c ^{*1,3,7} 30g	Mus warzywno – owocowy ^{*9} 100ml	Wafle kukurydziane ⁺⁶ 30g	Jogurt naturalny ^{*7} 150ml	Banan 120g
Obiad	Ziemniaczanka z ogórkiem ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, schab duszony w jarzynach ^{*1,9} 150g, buraki gotowane 150g, kompot z owoców z wiśniami b/c 250ml	Zupa z brokuł z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, pulpet wp. w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7,9} 150g, marchewka gotowana 150g, kompot z owoców z porzeczkami b/c 250ml	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, rolada drobiowa pieczona na parze ^{*1,3} 120g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców z jabłkami b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, pierogi leniwe z masłem i bułką tartą ^{*1,3,7} 300g, marchewka gotowana 150g, kompot z owoców ze śliwkami b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, bitka wp. duszona w sosie koperkowym ^{*1,7,9} 150g, buraki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z owoców z porzeczkami b/c 250ml	Rosół z makaronem nitki ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze ^{*1,3} 120g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z owoców z jabłkiem b/c 250ml	Ryżanka z pomidorem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane 180g, gulasz wp. ^{*1,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców ze śliwką b/c 250ml
Podwieczorek	Chrupki kukurydziane ⁺⁶ 30g	Banan 120g	Kefir naturalny ^{*7} 150ml	Jabłko pieczone 150g	Śliwki 100g	Chrupki kukurydziane ⁺⁶ 30g	Koktajl jogurtowo-owocowy ^{*7} 200ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami i zieloną pietruszką 100g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, ser twarogowy ^{*7} 20g, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, pomidor 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, sałatka ryżowa z tuńczykiem, marchewką, brokulem z zieloną pietruszką z olejem ^{*1,4} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., k. szynkowa ^{*6} 40g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, sałatka warzywna z jajkiem 1/3 szt. i sosem jogurtowym ^{*3,7,9} 100g, polędwica z indyka ^{*6} 30g, rozspanka	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
DSWO**	E: 2132 kcal, B: 122g, T: 66g, W: 277g, CP: 35g, NKT: 24g, Bł: 33g, Sód: 2,11g	E: 2262 kcal, B: 115g, T: 68g, W: 319g, CP: 52g, NKT: 27g, Bł: 37g, Sód: 2,19g	E: 2107 kcal, B: 110g, T: 74g, W: 263g, CP: 23g, NKT: 31g, Bł: 31g, Sód: 1,68g	E: 2256 kcal, B: 113g, T: 73g, W: 305g, CP: 43g, NKT: 29g, Bł: 43g, Sód: 1,95g	E: 2109 kcal, B: 119g, T: 65g, W: 273g, CP: 36g, NKT: 29g, Bł: 31g, Sód: 1,76g	E: 2465 kcal, B: 144g, T: 93g, W: 278g, CP: 30g, NKT: 39g, Bł: 34g, Sód: 2,47g	E: 2108 kcal, B: 124g, T: 59g, W: 285g, CP: 56g, NKT: 27g, Bł: 32g, 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 LATWOSTRAWNA

Data	13.08.24	14.08.24	15.08.24	16.08.24	17.08.24	18.08.24	19.08.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 20g, k. szynkowa ^{*6} 40g, rzodkiewka 50g, sałata zielona	Płatki jęczmienne 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., szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 80g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, rukola	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem ^{*3,7} 80g, pomidor bez skóry 50g, rukola	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka z piersi kurczaka 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, 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, twarożek ze szczypiorkiem i pomidorami ^{*7} 80g, rzodkiewka 50g, sałata zielona
Obiad	Ziemniaczanka z ogórkiem ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, schab duszony w jarzynach ^{*1,9} 150g, buraki gotowane 150g, kompot z owoców z wiśniami b/c 250ml	Zupa z brokuł z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, pulpet wp. w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7,9} 150g, marchewka gotowana 150g, kompot z owoców z porzeczkami b/c 250ml	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, rolada drobiowa pieczona na parze ^{*1,3} 120g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców z jabłkami b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, pierogi leniwe z masłem i bułką tartą ^{*1,3,7} 300g, marchewka gotowana 150g, kompot z owoców ze śliwkami b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, bitka wp. duszona w sosie koperkowym ^{*1,7,9} 150g, buraki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z owoców z porzeczkami b/c 250ml	Rosół z makaronem nitki ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze ^{*1,3} 120g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z owoców z jabłkiem b/c 250ml	Ryżanka z pomidorem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane 180g, gulasz wp. ^{*1,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców ze śliwką 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, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, miód naturalny 30g, pomidor bez skóry 50g sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, ser twarogowy ^{*7} 20g, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, pomidor 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka ryżowa z tuńczykiem, marchewką, brokulem z zieloną pietruszką z olejem ^{*1,4} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., k. szynkowa ^{*6} 40g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka warzywna z jajkiem 1/3 szt. i sosem jogurtowym ^{*3,7,9} 100g, połówka z indyka ^{*6} 30g, rosół z porzeczki	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, dżem niskosłodzony 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Posiłek nocny	Ciastka Bebe ^{*1,3,7} 16g	Wafle kukurydziane ^{+6,11} 20g	Podplomyki bez cukru ^{*1,6} 18g	Jabłko 150g	Wafle ryżowe ^{+6,11} 20g	Chrupki kukurydziane ^{+6,11} 10g	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml
DSWO*	E: 2141 kcal, B: 117g, T: 75g, W: 258g, CP: 25g, NKT: 30g, Bł: 21g, Sód: 2,07g	E: 2477 kcal, B: 115g, T: 85g, W: 332g, CP: 24g, NKT: 37g, Bł: 26g, Sód: 2,13g	E: 2118 kcal, B: 100g, T: 82g, W: 258g, CP: 29g, NKT: 36g, Bł: 22g, Sód: 1,58g	E: 2456 kcal, B: 120g, T: 91g, W: 305g, CP: 27g, NKT: 40g, Bł: 29g, Sód: 1,98g	E: 2114 kcal, B: 115g, T: 75g, W: 255g, CP: 26g, NKT: 35g, Bł: 21g, Sód: 1,72g	E: 2449 kcal, B: 134g, T: 100g, W: 265g, CP: 24g, NKT: 44g, Bł: 23g, Sód: 2,33g	E: 2238 kcal, B: 122g, T: 74g, W: 282g, CP: 36g, NKT: 37g, Bł: 21g, Sód: 1,73g

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)

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)