

DIETA PODSTAWOWA

Data	20.08.24	21.08.24	22.08.24	23.08.24	24.08.24	25.08.24	26.08.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku b/c ^{*7} 250ml, ser żółty gouda ^{*7} 40g, k. krakowska ^{*6} 20g, papryka 50g, rukola	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami z koperkiem ^{*3} 60g, dżem 30g niskosłodzony, pomidor 50g, roszponka	Platki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kakao na mleku b/c ^{*7} 250ml, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 80g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, twarózek z rzodkiewka i pietruszka zieloną ^{*7} 80g, pomidor 50g, sałata zielona	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku b/c ^{*7} 250ml, k. żywiecka ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1szt., ogórek świeży 50g, roszponka	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, powidła jabłkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, k. szynkowa ^{*6} 40g, sałata zielona, ogórek świeży 50g
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{*1,3,9} 300g, surówka z kapusty pekińskiej z papryką, z kukurydzą z sosem vinegret ^{*10} 150g, kompot z owoców z wiśniami b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, filet drobiowy saute ^{*1} 120g, mizeria ^{*7} 150g, kompot z owoców z porzeczkami b/c 250ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, klopsiki wp. gotowane w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty granatowej, z ogórkiem kiszonym, cebulą z olejem 150g, kompot z owoców z jabłkami b/c 250ml	Ryżanka z koperkiem ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, ryba pieczona saute ^{*1,4} 120g, surówka z marchewką z cebulą, jabłkiem z olejem 150g, kompot z owoców ze śliwkami b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym ^{*1,9} 150g, fasolka szparagowa z masłem z bulką tartą ^{*1,7} 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, surówka z marchwi, pora, jabłka z jogurtem ^{*7} 150g, kompot z owoców z jabłkiem b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami z koperkiem ^{*1,3,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, leczo z cukinii, papryki, pomidorami z mięsem wp. 250g, sałatka wiosenna z sosem winegret ^{*10} 120g, kompot z owoców ze śliwką b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, k. szynkowa ^{*6} 40g, sałatka warzywna z sosem jogurtowym ^{*7,9} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g, ogórek małosolny 50g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, sałatka śledziowa z kukurydzą, fasolką czerwoną, papryką z jogurtem naturalnym ^{*4,7} 100g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, sałatka makaronowa z szynką, papryką, kukurydzą z sosem winegret ^{*1,3,10} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, polędwica z indyka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, roszponka, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, sałatka warzywna z sosem jogurtowym ^{*7,9} 100g, k. żywiecka ^{*6} 40g
Posilek Nocny	Jabłko deserowe 150g	Wafle kukurydziane 20g	Krakersy ^{*1,3 +7,11} 15g	Chrupki kukurydziane ^{+5,6,7} 10g	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	wafle ryżowe ^{+1,11} 20g	kisiel owocowy ⁺¹ 150ml
DSWO**	E: 2599 kcal, B: 120g, T: 83g, W: 358g, CP: 42g, NKT: 33g, Bł: 45g, Sód: 1,85g	E: 2129 kcal, B: 110g, T: 70g, W: 276g, CP: 32g, NKT: 30g, Bł: 24g, Sód: 1,76g	E: 2433 kcal, B: 98g, T: 94g, W: 311g, CP: 23g, NKT: 40g, Bł: 31g, Sód: 2,2g	E: 2184 kcal, B: 112g, T: 78g, W: 269g, CP: 24g, NKT: 29g, Bł: 26g, Sód: 1,51g	E: 2573 kcal, B: 122g, T: 99g, W: 313g, CP: 23g, NKT: 44g, Bł: 28g, Sód: 2,11g	E: 2204 kcal, B: 135g, T: 73g, W: 261g, CP: 25g, NKT: 33g, Bł: 25g, Sód: 2,13g	E: 2400 kcal, B: 104g, T: 106g, W: 272g, CP: 26g, NKT: 45g, Bł: 28g, Sód: 1,72g

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

DIETA LATWOSTRAWNA

Data	20.08.24	21.08.24	22.08.24	23.08.24	24.08.24	25.08.24	26.08.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku b/c ^{*7} 250ml, ser twarogowy ^{*7} 60g, k. krakowska ^{*6} 20g, pomidor bez skóry 50g, rukola	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami z koperkiem ^{*3} 60g, dżem 30g niskosłodzony, pomidor bez skóry 50g, roszonek	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, bułka pszenna ^{*1} 90g, kakao na mleku b/c ^{*7} 250ml, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 80g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, twarożek z rzodkiewka i pietruszka zieloną ^{*7} 80g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku b/c ^{*7} 250ml, k. żywiecka ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1szt., pomidor bez skóry 50g, roszonek	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, powidła jabłkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, k. szynkowa ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron pszenny gotowany z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{*1,3,9} 300g, buraki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z owoców z wiśniami b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, filet drobiowy saute ^{*1} 120g, bukiet warzyw gotowany ^{*9} 150g, kompot z owoców z porzeczkami b/c 250ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, klopsiki wp. gotowane w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców z jabłkami b/c 250ml	Ryżanka z koperkiem ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, ryba pieczona saute ^{*1,4} 120g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z owoców ze śliwkami b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym ^{*1,9} 150g, fasolka szparagowa z masłem z bułka tartą ^{*1,7} 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	Zacierka z ziemniakami z koperkiem ^{*1,3,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, leczy z cukinii, brokuła, marchewki, pomidorów z mięsem wp. 250g, jabłko pieczone 150g, kompot z owoców ze śliwką b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. szynkowa ^{*6} 40g, sałatka warzywna z sosem jogurtowym ^{*7,9} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta drobiowa z warzywami i pietruszką ^{*9} 100g, pomidor bez skóry 50g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka z tuńczykiem, kaszą bulgur, marchewką, kukurydzą z jogurtem ^{*1,4,7} 100g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka makaronowa z szynką, marchewką gotowaną, kukurydzą z sosem winegret ^{*1,3,10} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, połówka z indyka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, roszonek, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka warzywna z sosem jogurtowym ^{*7,9} 100g, k. żywiecka ^{*6} 40g
Posiłek nocny	Jabłko pieczone 150g	Wafle kukurydziane 20g	Krakersy ^{*1,3 +7,11} 15g	Chrupki kukurydziane ^{+5,6,7} 10g	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	wafle ryżowe ^{+1,11} 20g	kisiel owocowy ⁺¹ 150ml
DSWO**	E: 2698 kcal, B: 119g, T: 83g, W: 383g, CP: 51g, NKT: 34g, Bł: 31g, Sód: 1,47g	E: 2128 kcal, B: 110g, T: 66g, W: 279g, CP: 31g, NKT: 29g, Bł: 21g, Sód: 1,65g	E: 2434 kcal, B: 101g, T: 89g, W: 317g, CP: 25g, NKT: 41g, Bł: 27g, Sód: 1,76g	E: 2348 kcal, B: 139g, T: 70g, W: 301g, CP: 27g, NKT: 25g, Bł: 27g, Sód: 1,67g	E: 2666 kcal, B: 122g, T: 104g, W: 323g, CP: 26g, NKT: 45g, Bł: 25g, Sód: 2,05g	E: 2262 kcal, B: 133g, T: 78g, W: 265g, CP: 25g, NKT: 34g, Bł: 21g, Sód: 2,11g	E: 2377 kcal, B: 103g, T: 94g, W: 293g, CP: 41g, NKT: 46g, Bł: 26g, Sód: 1,65g

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)