

DIETA PODSTAWOWA

Data	27.08.24	28.08.24	29.08.24	30.08.24	31.08.24	01.09.24	02.09.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, serek homogenizowany ^{*7} 60g, miód naturalny 30g, rukola	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, rozspanka, rzodkiewka 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., pomidor 50g, sałata zielona	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, pomidor 50g, sałata zielona	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser żółty gouda ^{*7} 40g, krakowska ^{*6} 30g, papryka 50g, sałata zielona	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, powidla śliwkowe niskosłodzone 30g, rukola	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kakao na mleku b/c ^{*7} 250ml, ser żółty gouda ^{*7} 20g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, rzodkiewka 50g, rozspanka
Obiad	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, klopsiki wp. duszone w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7} 150g, surówka z buraka, ogórka kiszzonego i cebuli 150g, kompot z owoców z wiśniami b/c 250ml	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, risotto z mięsem wp. i jarzynami w sosie pomidorowym ^{*1,7,9} 300g, surówka z pora, jabłka, marchewki z sosem jogurtowym ^{*7} 150g, kompot z owoców z porzeczkami b/c 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze ^{*1,3} 120g, surówka z kapusty pekińskiej, papryki, ogórka z olejem 150g, kompot z owoców b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, pierogi ruskie z cebulką ^{*1,3,7} 300g, sałata zielona z sosem vinegret ^{*10} 120g, kompot z owoców z truskawkami b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wp. duszony w jarzynach ^{*1,7,9} 150g, fasolka szparagowa z masłem i tartą bulką ^{*1,7} 150g, kompot z owoców z jabłkami b/c 250ml	Rosół z makaronem ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, filet drobiowy pieczony w ziołach 100g, mizeria ^{*7} 150g, kompot z owoców z porzeczkami b/c 250ml	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza jaglana gotowana ^{*1} 180g, rolada wp. mielona z suszonymi pomidorami w sosie śmietanowo-koperkowym ^{*1,3,7} 150g, surówka z kapusty czerwonej, cebuli, jabłka, marchewki w sosie vinegret ^{*10} 150g, kompot z owoców b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, k. szynkowa ^{*6} 40g, ser biały ^{*7} 20g, papryka 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, sałatka makaronowa z jajkiem gotowanym, groszkiem konserwowym, papryką z olejem ^{*1,3} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, pasta z czerwonej fasoli z cebulką i majerankiem 100g, ogórek małosolny 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, sałatka z kaszy bulgur z tuńczykiem, kukurydzą, papryką z olejem ^{*1,4} 100g, rozspanka	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., k. żywiecka ^{*6} 40g, pomidor 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynkowa ^{*1} 90g, sałatka warzywna ^{*6} 40g, sałatka z jajkiem i sosem jogurtowym ^{*3,7} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, pomidor 50g, sałata zielona
Posilek Nocny	Chrupki kukurydziane ^{+5,6,7} 10g	Podplomyki b/c ^{*1,3,7} 20g	Budyń śmietankowy ^{+1,7} b/c 150ml	Wafle kukurydziane 20g	Krakersy ^{*1,3,7,11} 20g	Banan 60g	Serek homogenizowany naturalny ^{*7} 80g
DSWO**	E: 2424 kcal, B: 114g, T: 93g, W: 294g, CP: 23g, NKT: 39g, Bł: 23g, Sód: 1,9g	E: 2462 kcal, B: 110g, T: 59g, W: 391g, CP: 31g, NKT: 25g, Bł: 36g, Sód: 1,83g	E: 2302 kcal, B: 119g, T: 89g, W: 265g, CP: 20g, NKT: 37g, Bł: 25g, Sód: 1,82g	E: 2281 kcal, B: 111g, T: 61g, W: 330g, CP: 19g, NKT: 27g, Bł: 32g, Sód: 1,66g	E: 2467 kcal, B: 124g, T: 104g, W: 280g, CP: 26g, NKT: 43g, Bł: 33g, Sód: 2,38g	E: 2198 kcal, B: 137g, T: 77g, W: 251g, CP: 27g, NKT: 34g, Bł: 23g, Sód: 1,78g	E: 2641 kcal, B: 126g, T: 86g, W: 356g, CP: 17g, NKT: 42g, Bł: 27g, Sód: 2,35g

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	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	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, serek homogenizowany ^{*7} 60g, miód naturalny 30g, rukola	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, roszponka, rzodkiewka 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., 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, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, 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, ser żółty twarogowy ^{*7} 60g, krakowska ^{*6} 30g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Płatki ryżowe 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, rukola	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kakao na mleku b/c ^{*7} 250ml, ser twarogowy ^{*7} 20g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, rzodkiewka 50g, roszponka
Obiad	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, klopsiki wp. duszone w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7} 150g, buraki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z owoców z wiśniami b/c 250ml	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, risotto z mięsem wp. i jarzynami w sosie pomidorowym ^{*1,7,9} 300g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców z porzeczkami b/c 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze ^{*1,3} 120g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z owoców b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jaglana gotowana z twarogiem i musem owocowym ^{*1,7} 300g, jabłko pieczone 150g, kompot z owoców z truskawkami b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wp. duszony w jarzynach ^{*1,7,9} 150g, fasolka szparagowa z masłem i tartą bułką ^{*1,7} 150g, kompot z owoców z jabłkami b/c 250ml	Rosół z makaronem ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, filet drobiowy pieczony w ziołach 100g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z owoców z porzeczkami b/c 250ml	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza jaglana gotowana ^{*1} 180g, rolada wp. mielona z suszonymi pomidorami w sosie śmietanowo-koperkowym ^{*1,3,7} 150g, buraki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z owoców b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. szynkowa ^{*6} 40g, ser biały ^{*7} 20g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka makaronowa z jajkiem gotowanym, brokulem, marchewką z olejem ^{*1,3} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta drobiowa z zieloną pietruszką 100g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka z kaszy bulgur z tuńczykiem, kukurydzą, brokulem z olejem ^{*1,4} 100g, roszponka	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., k. żywiecka ^{*6} 40g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynkowa ^{*6} 40g, sałatka warzywna z jajkiem i sosem jogurtowym ^{*3,7} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona
Posilek nocny	Chrupki kukurydziane ^{*5,6,7} 10g	Podpłomyki b/c ^{*1,3,7} 20g	Budyń śmietankowy ^{*1,7} b/c 150ml	Wafle kukurydziane 20g	Krakersy ^{*1,3,7,11} 20g	Banan 60g	Serek homogenizowany naturalny ^{*7} 80g
DSWO*	E: 2382 kcal, B: 109g, T: 86g, W: 302g, CP: 22g, NKT: 41g, Bł: 15g, Sód: 1,43g	E: 2486 kcal, B: 110g, T: 69g, W: 373g, CP: 21g, NKT: 26g, Bł: 26g, Sód: 1,64g	E: 2329 kcal, B: 138g, T: 82g, W: 271g, CP: 23g, NKT: 40g, Bł: 19g, Sód: 1,81g	E: 2518 kcal, B: 115g, T: 64g, W: 385g, CP: 34g, NKT: 30g, Bł: 27g, Sód: 1,57g	E: 2413 kcal, B: 118g, T: 96g, W: 285g, CP: 18g, NKT: 39g, Bł: 22g, Sód: 1,87g	E: 2300 kcal, B: 138g, T: 77g, W: 276g, CP: 31g, NKT: 34g, Bł: 21g, Sód: 1,76g	E: 2641 kcal, B: 125g, T: 79g, W: 369g, CP: 19g, NKT: 42g, Bł: 18g, Sód: 2,08g

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)