

DIETA PODSTAWOWA

Data	01.10.24	02.10.24	03.10.24	04.10.24	05.10.24	06.10.24	07.10.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 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 50g, sałata zielona	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser żółty ^{*7} 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, k. szynkowa ^{*6} 40g, dżem 30g niskosłodzony, sałata zielona, ogórek świeży 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, k. krakowska ^{*6} 30g, sałata zielona, ogórek kiszony 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, polędwica drobiowa ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, serek homogenizowany ^{*7} 60g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona
Obiad	Pomidorowa z ryżem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane 180g, zraz wp. mielony w sosie koperkowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty słodkiej, papryki, ogórka kiszzonego z olejem 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z pietruszką zieloną 180g, kotlecik drobiowy pieczony na parze ^{*1,3} 100g, sałatka z buraka, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców z wiśniami 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*1,9} 150g, surówka z marchwi, pora, jabłka z sosem winegret ^{*10} 100g, kompot z owoców z aronią 250ml b/c	Zupa z cukinii z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona soute ^{*1,4} 100g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z owoców z wiśnią 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, rolada wp. mielona w sosie jarzynowym ^{*1,7,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z owoców ze śliwką 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane 180g z zieloną pietruszką, kurczak pieczony na parze 150g, surówka z kapusty granatowej, cebuli, ogórka kiszzonego z olejem 150g, kompot z owoców z aronią 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z sosem mięsno-jarzynowym z pomidorami ^{*1,3,7,9} 300g, sałatka wiosenna z sosem winegret ^{*10} 120g, kompot z owoców 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, sałatka makaronowa z szynką, papryką, kukurydzą z olejem ^{*1,3,6} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, rukola, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, pasta z białej fasoli, cebuli, jabłka z olejem 100g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, śledzie z jabłkiem, cebulką z ogórkiem kiszonym w śmietanie ^{*4,7} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, k. żywiecka ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, miód naturalny 30g, sałata zielona
Posilek Nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Jabłko pieczone 130g	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100ml	Wafle kukurydziane 20g	Serek homogenizowany ^{*7} 80g	Herbatniki bebe ^{*1,6,7} 16g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml
DSWO**	E: 2326 kcal, B: 113g, T: 81g, W: 300g, CP: 22g, NKT: 33g, Bł: 26g, Sód: 2,34g	E: 2353 kcal, B: 118g, T: 87g, W: 288g, CP: 35g, NKT: 36g, Bł: 29g, Sód: 1,84g	E: 2276 kcal, B: 98g, T: 82g, W: 298g, CP: 38g, NKT: 30g, Bł: 33g, Sód: 1,59g	E: 2216 kcal, B: 105g, T: 89g, W: 266g, CP: 25g, NKT: 31g, Bł: 31g, Sód: 2,29g	E: 2658 kcal, B: 120g, T: 101g, W: 334g, CP: 32g, NKT: 46g, Bł: 33g, Sód: 2,27g	E: 2402 kcal, B: 134g, T: 98g, W: 254g, CP: 28g, NKT: 37g, Bł: 21g, Sód: 2,16g	E: 2523 kcal, B: 114g, T: 84g, W: 346g, CP: 28g, NKT: 33g, Bł: 39g, Sód: 1,48g

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	01.10.24	02.10.24	03.10.24	04.10.24	05.10.24	06.10.24	07.10.24
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, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, k. szynkowa ^{*6} 40g, dżem 30g niskosłodzony, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane 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, k. krakowska ^{*6} 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, polędwica drobiowa ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, pomidor bez skóry 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, serek homogenizowany ^{*7} 60g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona
Obiad	Pomidorowa z ryżem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane 180g, zraz wp. mielony w sosie koperkowym ^{*1,3,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z pietruszką zieloną 180g, kotlecik drobiowy pieczony na parze ^{*1,3} 100g, buraki gotowane 150g, kompot z owoców z wiśniami 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*1,9} 150g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z owoców z aronią 250ml b/c	Zupa z cukinii z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona soute ^{*1,4} 100g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z owoców z wiśnią 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, rolada wp. mielona w sosie jarzynowym ^{*1,7,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z owoców ze śliwką 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane 180g z zieloną pietruszką, kurczak pieczony na parze 150g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z owoców z aronią 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, makaron pszenny gotowany z sosem mięsno-jarzynowym z pomidorami ^{*1,3,7,9} 300g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka makaronowa z szynką, marchewką gotowaną, kukurydzą z olejem ^{*1,3,6} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta z sera białego z suszonymi pomidorami z jogurtem naturalnym ^{*7} 100g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, tuńczyk z kaszą bulgur, marchewką, brokulem w oleju ^{*4,7} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. żywiecka ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, miód naturalny 30g, sałata zielona
Posilek nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Jabłko pieczone 130g	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100ml	Wafle kukurydziane 20g	Serek homogenizowany ^{*7} 80g	Herbatniki bebe ^{*1,6,7} 16g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml
DSWO**	E: 2322 kcal, B: 115g, T: 76g, W: 305g, CP: 22g, NKT: 34g, Bł: 22g, Sód: 2,01g	E: 2293 kcal, B: 118g, T: 76g, W: 296g, CP: 36g, NKT: 33g, Bł: 24g, Sód: 1,45g	E: 2358 kcal, B: 109g, T: 87g, W: 295g, CP: 38g, NKT: 39g, Bł: 28g, Sód: 1,39g	E: 2352 kcal, B: 109g, T: 89g, W: 295g, CP: 28g, NKT: 29g, Bł: 30g, Sód: 1,58g	E: 2741 kcal, B: 120g, T: 106g, W: 341g, CP: 35g, NKT: 48g, Bł: 29g, Sód: 2,18g	E: 2396 kcal, B: 134g, T: 93g, W: 257g, CP: 27g, NKT: 37g, Bł: 17g, Sód: 1,7g	E: 2647 kcal, B: 116g, T: 87g, W: 368g, CP: 32g, NKT: 35g, Bł: 28g, Sód: 1,39g

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)