

DIETA PODSTAWOWA

Data	03.09.24	04.09.24	05.09.24	06.09.24	07.09.24	08.09.24	09.09.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, k. żywiecka ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., papryka 50g, rukola	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. szynkowa ^{*6} 30g, pomidor 50g, sałata zielona	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*7} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka z piersi z kurczaka ^{*6} 40g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, rozspanka	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta jajeczna z serem twarogowym, z jogurtem i koperkiem ^{*3,7} 80g, pomidor 50g, sałata zielona	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kakao na mleku b/c ^{*7} 250ml, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 60g, miód 30g, rozspanka	Platki 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, jajko gotowane ^{*3} 1szt., sałata zielona, papryka 50g	Kasza jaglana 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, rukola, pomidor 50g
Obiad	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, filet z kurczaka duszony w sosie jarzynowym ^{*1,7,9} 150g, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, sałata zielona z sosem vinegret ^{*10} 120g, kompot z owoców z wiśniami b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, klopsiki wp. gotowane w sosie koperkowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty pekińskiej, z kukurydzą, z papryką, z olejem 150g, kompot z owoców z porzeczkami b/c 250ml	Cukiniowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, makaron pelnoziarnisty gotowany z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{*1,3,9} 300g, surówka z kapusty granatowej, z ogórkiem kiszonym, cebulką i olejem 150g, kompot z owoców ze śliwką b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona saute ^{*1,4} 100g, sałatka wiosenna z sosem vinegret ^{*10} 150g, kompot z owoców z wiśniami b/c 250ml	Jarzynowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, bitka wp. duszona w sosie własnym ^{*1,9} 150g, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, marchew tarta z jabłkiem, porem i sosem jogurtowym ^{*7} 150g, kompot z owoców z jabłkami b/c 250ml	Rosół z makaronem ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, kurczak pieczony na parze 120g, mizeria ^{*7} 150g, kompot z owoców z porzeczkami b/c 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, pieczeń rzymska pieczona na parze w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7,9} 120g, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kapusta biała duszona z pomidorami 150g, kompot z owoców b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, sałata zielona, k. szynkowa ^{*6} 40g, ser biały ^{*7} 20g, ogórek świeży 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, sałatka ryżowa z śledziem, papryką, kukurydzą, z olejem ^{*1,4} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, ser żółty gouda ^{*7} 40g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynka drobiowa ^{*6} 40g, rukola, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g, sałata zielona
Posilek Nocny	Wafle kukurydziane 20g	Podplomyki b/c ^{*1,3,7} 20g	Chrupki kukurydziane ^{*5,6,7} 10g	Jogurt naturalny ^{*7} 80g	Krakersy ^{*1,3,7,11} 20g	Serek homogenizowany naturalny ^{*7} 80g	Jabłko pieczone 100g
DSWO**	E: 2138 kcal, B: 115g, T: 75g, W: 261g, CP: 21g, NKT: 32g, Bł: 27g, Sód: 2,13g	E: 2500 kcal, B: 114g, T: 101g, W: 300g, CP: 22g, NKT: 39g, Bł: 27g, Sód: 1,88g	E: 2283 kcal, B: 111g, T: 83g, W: 292g, CP: 33g, NKT: 28g, Bł: 34g, Sód: 2,25g	E: 2133 kcal, B: 105g, T: 74g, W: 275g, CP: 24g, NKT: 26g, Bł: 28g, Sód: 1,73g	E: 2462 kcal, B: 116g, T: 96g, W: 300g, CP: 20g, NKT: 42g, Bł: 27g, Sód: 2,04g	E: 2325 kcal, B: 144g, T: 92g, W: 240g, CP: 14g, NKT: 41g, Bł: 19g, Sód: 2,12g	E: 2164 kcal, B: 105g, T: 77g, W: 280g, CP: 33g, NKT: 34g, Bł: 38g, Sód: 1,75g

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

DIETA LATWOSTRAWNA

Data	03.09.24	04.09.24	05.09.24	06.09.24	07.09.24	08.09.24	09.09.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, k. żywiecka ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., pomidor bez skóry 50g, rukola	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. szynkowa ^{*6} 30g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*7} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka z piersi z kurczaka ^{*6} 40g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, rozspanka	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta jajeczna z serem twarogowym, z jogurtem i koperkiem ^{*3,7} 80g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kakao na mleku b/c ^{*7} 250ml, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 60g, miód 30g, rozspanka	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, jajko gotowane ^{*3} 1szt., sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 60g, rukola, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, filet z kurczaka duszony w sosie jarzynowym ^{*1,7,9} 150g, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców z wiśniami b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, klopsiki wp. gotowane w sosie koperkowym ^{*1,3,7,9} 150g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z owoców z porzeczkami b/c 250ml	Cukiniowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, makaron penne gotowany z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{*1,3,9} 300g, fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą ^{*1,7} 150g, kompot z owoców ze śliwką b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona saute ^{*1,4} 100g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z owoców z wiśniami b/c 250ml	Jarzynowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, bitka wp. duszona w sosie własnym ^{*1,9} 150g, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, buraki gotowane 150g, kompot z owoców z jabłkami b/c 250ml	Rosół z makaronem ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, kurczak pieczony na parze 120g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z owoców z porzeczkami b/c 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, pieczeń rzymska pieczona na parze w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7,9} 120g, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z owoców b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałata zielona, k. szynkowa ^{*6} 40g, ser biały ^{*7} 20g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka ryżowa z tuńczykiem, marchewką, groszkiem, z olejem ^{*1,4} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 60g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka drobiowa ^{*6} 40g, rukola, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami 100g, sałata zielona
Posiłek nocny	Wafle kukurydziane 20g	Podplomyki b/c ^{*1,3,7} 20g	Chrupki kukurydziane ^{*5,6,7} 10g	Jogurt naturalny ^{*7} 80g	Krakersy ^{*1,3,7,11} 20g	Serek homogenizowany naturalny ^{*7} 80g	Jabłko pieczone 100g
DSWO**	E: 2175 kcal, B: 114g, T: 75g, W: 271g, CP: 25g, NKT: 33g, Bł: 24g, Sód: 2g	E: 2453 kcal, B: 110g, T: 92g, W: 312g, CP: 29g, NKT: 38g, Bł: 25g, Sód: 1,5g	E: 2399 kcal, B: 107g, T: 84g, W: 320g, CP: 31g, NKT: 34g, Bł: 26g, Sód: 1,73g	E: 2123 kcal, B: 107g, T: 68g, W: 281g, CP: 28g, NKT: 27g, Bł: 24g, Sód: 1,63g	E: 2473 kcal, B: 113g, T: 93g, W: 311g, CP: 25g, NKT: 39g, Bł: 22g, Sód: 1,58g	E: 2426 kcal, B: 139g, T: 99g, W: 253g, CP: 21g, NKT: 45g, Bł: 19g, Sód: 2,12g	E: 2140 kcal, B: 119g, T: 75g, W: 257g, CP: 29g, NKT: 32g, Bł: 22g, Sód: 1,31g

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)