

**DIETA PODSTAWOWA**

Data	10.09.24	11.09.24	12.09.24	13.09.24	14.09.24	15.09.24	16.09.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
<b>Śniadanie</b>	Kasza manna na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, kawa inka na mleku b/c <sup>*7</sup> 250ml, twaróg z pomidorami i koperkiem <sup>*7</sup> 80g, sałata zielona, ogórek świeży 50g	Płatki jaglane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., szynka drobiowa <sup>*6</sup> 30g, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, kakao na mleku b/c <sup>*7</sup> 250ml, ser twarogowy <sup>*7</sup> 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta jajeczna z pomidorami z jogurtem i koperkiem <sup>*3,7</sup> 80g, sałata rzymska	Kasza jaglana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, kawa inka na mleku b/c <sup>*7</sup> 250ml, miód naturalny 30g, serek homogenizowany naturalny <sup>*7</sup> 60g, sałata zielona	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, szynkowa wp. <sup>*6</sup> 40g, pomidor 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta twarogowa z rzodkiewką, koperkiem z jogurtem naturalnym <sup>*7</sup> 80g, rukola, papryka 50g
<b>Obiad</b>	Zacierka z ziemniakami z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, potrawka duszona z kurczaka <sup>*1,7,9</sup> 150g, surówka z kapusty słodkiej, marchewki, pora, jabłka z sosem winegret <sup>*10</sup> 150g, kompot z owoców z aronią 250ml b/c	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, pulpety wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, sałata zielona z sosem jogurtowym <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym <sup>*1,9</sup> 150g, surówka z kapusty granatowej z ogórkiem kiszonym z porem z jabłkiem z olejem 150g, kompot z owoców z wiśniami 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, naleśniki z serem twarogowym i szpinakiem opiekane <sup>*1,3,7</sup> 300g, marchewka tarta z jabłkiem z olejem 150g, kompot z owoców ze śliwkami 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki z koperkiem 180g, pieczeń rzymska <sup>*1,3,7,9</sup> 120g, kapusta młoda duszona z pomidorami 150g, kompot z owoców z wiśniami 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki <sup>*1,3,9</sup> 350g, ziemniaki z pietruszka zieloną 180g, filet drobiowy soute 100g, sałata zielona z ogórkiem, papryką, rzodkiewką z sosem jogurtowym <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Barszcz biały z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, leczo z mięsem drobiowym 250g, kompot z owoców z aronią 250ml b/c
<b>Kolacja</b>	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, k. żywiecka <sup>*6</sup> 40g, dżem porzeczkowy niskosłodzony 30g, rukola 10g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, k. szynkowa <sup>*6</sup> 40g, ser biały <sup>*7</sup> 20g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, sałatka makaronowa z szynką, jajkiem, papryką z olejem <sup>*1,3</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, sałatka śledziowa z gotowanym burakiem, ogórkiem kiszonym z cebulką czerwoną z jogurtem naturalnym <sup>*4,7</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 20g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, k. żywiecka <sup>*6</sup> 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona
<b>Posilek Nocny</b>	Wafle kukurydziane 20g	Herbatniki BeBe <sup>*1,3,7</sup> 16g	Banan 60g	Chrupki kukurydziane <sup>*5,6,7</sup> 10g	Biszkopty <sup>*1,3,7</sup> 20g	Krakersy <sup>*1,3,7,11</sup> 20g	Serek homogenizowany <sup>*7</sup> 80g
<b>DSWO**</b>	E: 2410 kcal, B: 121g, T: 82g, W: 308g, CP: 32g, NKT: 35g, Bł: 29g, Sód: 1,81g	E: 2152 kcal, B: 109g, T: 63g, W: 300g, CP: 23g, NKT: 27g, Bł: 27g, Sód: 1,75g	E: 2576 kcal, B: 121g, T: 102g, W: 307g, CP: 32g, NKT: 39g, Bł: 27g, Sód: 1,99g	E: 2250 kcal, B: 107g, T: 93g, W: 257g, CP: 27g, NKT: 31g, Bł: 28g, Sód: 2,44g	E: 2508 kcal, B: 113g, T: 91g, W: 322g, CP: 24g, NKT: 38g, Bł: 31g, Sód: 1,73g	E: 2288 kcal, B: 146g, T: 85g, W: 240g, CP: 15g, NKT: 36g, Bł: 24g, Sód: 2g	E: 2515 kcal, B: 122g, T: 87g, W: 317g, CP: 30g, NKT: 36g, Bł: 29g, Sód: 1,88g

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	10.09.24	11.09.24	12.09.24	13.09.24	14.09.24	15.09.24	16.09.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
<b>Śniadanie</b>	Kasza manna na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, kawa inka na mleku b/c <sup>*7</sup> 250ml, twaróg z pomidorami i koperkiem <sup>*7</sup> 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki jaglane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., szynka drobiowa <sup>*6</sup> 30g, pomidor bez skóry 50g	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, kakao na mleku b/c <sup>*7</sup> 250ml, ser twarogowy <sup>*7</sup> 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta jajeczna z pomidorami z jogurtem i koperkiem <sup>*3,7</sup> 80g, sałata rzymska	Kasza jaglana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, kawa inka na mleku b/c <sup>*7</sup> 250ml, miód naturalny 30g, serek homogenizowany naturalny <sup>*7</sup> 60g, sałata zielona	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, szynkowa wp. <sup>*6</sup> 40g, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta twarogowa z rzodkiewką, koperkiem z jogurtem naturalnym <sup>*7</sup> 80g, rukola, pomidor bez skóry 50g
<b>Obiad</b>	Zacierka z ziemniakami z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, potrawka duszona z kurczaka <sup>*1,7,9</sup> 150g, brokuły gotowane na parze 150g, kompot z owoców z aronią 250ml b/c	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, pulpety wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, kalafior gotowany z masłem i bułką tartą <sup>*1,7</sup> 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym <sup>*1,9</sup> 150g, buraki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców z wiśniami 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, makaron pszenny gotowany z musem jogurtowo-owocowym <sup>*1,3,7</sup> 300g, jabłko pieczone 150g, kompot z owoców ze śliwkami 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki z koperkiem 180g, pieczeń rzymska <sup>*1,3,7,9</sup> 120g, marchewka z groszkiem zasmażana <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców z wiśniami 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki <sup>*1,3,9</sup> 350g, ziemniaki z pietruszka zieloną 180g, filet drobiowy soute 100g, brokuły gotowane na parze 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Barszcz biały z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, leczko z mięsem drobiowym z pomidorów, cukinii, brokuł 250g, kompot z owoców z aronią 250ml b/c
<b>Kolacja</b>	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, k. żywiecka <sup>*6</sup> 40g, dżem porzeczkowy niskosłodzony 30g, rukola 10g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, k. szynkowa <sup>*6</sup> 40g, ser biały <sup>*7</sup> 20g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, sałatka makaronowa z szynką, jajkiem, marchewką gotowaną z olejem <sup>*1,3</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, sałatka z kaszą bulgur, tuńczykiem, marchewką gotowaną, kukurydzą z olejem <sup>*1,4</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami 100g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 20g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, k. żywiecka <sup>*6</sup> 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona
<b>Posiłek nocny</b>	Wafle kukurydziane 20g	Herbatniki BeBe <sup>*1,3,7</sup> 16g	Banan 60g	Chrupki kukurydziane <sup>*5,6,7</sup> 10g	Biszkopty <sup>*1,3,7</sup> 20g	Krakersy <sup>*1,3,7,11</sup> 20g	Serek homogenizowany <sup>*7</sup> 80g
<b>DSWO**</b>	E: 2470 kcal, B: 123g, T: 86g, W: 310g, CP: 31g, NKT: 37g, Bł: 25g, Sód: 1,68g	E: 2356 kcal, B: 111g, T: 76g, W: 317g, CP: 27g, NKT: 34g, Bł: 25g, Sód: 1,7g	E: 2669 kcal, B: 121g, T: 106g, W: 319g, CP: 39g, NKT: 45g, Bł: 22g, Sód: 1,61g	E: 2493 kcal, B: 96g, T: 87g, W: 344g, CP: 39g, NKT: 32g, Bł: 28g, Sód: 1,54g	E: 2610 kcal, B: 125g, T: 103g, W: 304g, CP: 23g, NKT: 45g, Bł: 21g, Sód: 1,57g	E: 2382 kcal, B: 148g, T: 91g, W: 249g, CP: 18g, NKT: 38g, Bł: 21g, Sód: 1,88g	E: 2594 kcal, B: 122g, T: 92g, W: 322g, CP: 31g, NKT: 37g, Bł: 24g, Sód: 1,78g

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)