DIETA PODSTAWOWA							
Data	**17.09.24**	**18.09.24**	**19.09.24**	**20.09.24**	**21.09.24**	**22.09.24**	**23.09.24**
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] 250ml b/c, ser żółty [*7] 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona**	**Płatki owsiane błyskawiczne na mleku [*1,7] 350ml, masło ekstra [*7] 10g, pieczywo pszenno-żytnie [*1] 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko gotowane [*3] 1 szt, k. szynkowa [*6] 40g, rukola, pomidor 50g**	**Kasza manna na mleku [*1,7] 350ml, masło ekstra [*7] 10g, pieczywo pszenno-żytnie [*1] 90g, kawa inka na mleku [*7] 250ml b/c, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami z koperkiem [*3] 80g, rukola, rzodkiewka 50g**	**Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku [*1,7] 350ml, masło ekstra [*7] 10g, pieczywo pszenno-żytnie [*1] 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem [*7] 80g, sałata zielona, papryka 50g**	**Kasza kukurydziana na mleku [*1,7] 350ml, masło ekstra [*7] 10g, pieczywo pszenno-żytnie [*1] 90g, kawa inka na mleku [*7] 250ml b/c, dżem niskosłodzony 30g wiśniowy, szynka z kurczaka [*6] 40g, sałata zielona**	**Płatki jęczmienne 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, ser biały [*7] 30g, rukola, pomidor 50g**	**Płatki owsiane błyskawiczne na mleku [*1,7] 350ml, masło ekstra [*7] 10g, pieczywo pszenno-żytnie [*1] 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, miód naturalny 25g, żywiecka [*6] 30g, sałata zielona, pomidor 50g**
Obiad	**Zupa brokułowa z ziemniakami [*7,9] 350ml, kasza jęczmienna gotowana [*1] 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie jarzynowym [*1,7,9] 150g, surówka z marchwi, pora, jabłka z sosem jogurtowym [*7] 150g, kompot z owoców z aronią b/c 250ml**	**Pomidorowa z ryżem [*1,7,9] 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, rolada drobiowa z sosem śmietanowo-szpinakowym [*1,3,7,9] 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców z porzeczkami b/c 250ml**	**Zacierka z ziemniakami [*1,3,9] 350ml, ryż gotowany [*1] 180g, klopsiki wp. duszone w sosie koperkowym [*1,3,7,9] 150g, surówka z kapusty czerwonej, ogórka kiszonego, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców ze śliwką b/c 250ml**	**Jarzynowa z makaronem [*1,3,7,9] 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, ryba pieczona soute [*4] 100g, jarzyny po grecku [*9] 150g, kompot z owocami z wiśnią b/c 250ml**	**Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami [*1,9] 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany w sosie mięsno-jarzynowym z pomidorami [*1,3,7,9] 300g, sałata wiosenna z sosem winegret [*10] 120g,, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c**	**Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką [*1,3,9] 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze [*1,3] 100g, mizeria [*7] 150g, kompot z owoców z aronią 250ml b/c**	**Barszcz czerwony z ziemniakami [*7,9] 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pieczeń rzymska na parze [*1,3,7,9] 120g, fasolka szparagowa gotowana z masłem z tarta bułką [*1,7] 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c**
Kolacja	**Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra [*7] 10g, pieczywo pszenne-graham [*1] 90g, pasta z fasoli z cebuli z jabłkiem z olejem 100g, sałata zielona, ogórek świeży 50g**	**Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra [*7] 10g, pieczywo pszenne-graham [*1] 90g, k. krakowska [*6] 40g, ser biały [*7] 20g, sałata zielona, ogórek małosolny 50g**	**Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra [*7] 10g, pieczywo pszenne-graham [*1] 90g, k. żywiecka [*6] 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona**	**Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra [*7] 10g, pieczywo pszenne-graham [*1] 90g, sałatka ryżowa z tuńczykiem, papryką, groszkiem z olejem [*1,4] 100g**	**Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra [*7] 10g, pieczywo pszenne-graham [*1] 90g, krakowska [*6] 40g, jajo gotowane [*3] 1 szt., papryka 50g**	**Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra [*7] 10g, pieczywo pszenne-graham [*1] 90g, szynka drobiowa [*6] 40g, ser żółty [*7] 20g, sałata zielona**	**Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra [*7] 10g, pieczywo pszenne-graham [*1] 90g, sałatka z kaszy bulgur z szynką z papryką, kukurydzą z olejem [*1,6] 100g**
Posiłek Nocny	**Wafle kukurydziane 20g**	**Podpłomyki bez cukru 20g**	**Biszkopty [*1,3,7] 20g**	**Krakersy [*1,3,7,11] 20g**	**Chrupki kukurydziane [+5,6,7] 10g**	**Herbatniki bebe [*1,6,7] 16g**	**Banan 60g**
DSWO*	**E: 2495 kcal, B: 107g, T: 101g, W: 302g, CP: 27g, NKT: 40g, Bł: 34g, Sód: 1,93g**	**E: 2277 kcal, B: 112g, T: 87g, W: 279g, CP: 19g, NKT: 31g, Bł: 26g, Sód: 1,47g**	**E: 2426 kcal, B: 113g, T: 87g, W: 310g, CP: 16g, NKT: 36g, Bł: 23g, Sód: 2,22g**	**E: 2341 kcal, B: 113g, T: 79g, W: 305g, CP: 28g, NKT: 29g, Bł: 29g, Sód: 1,81g**	**E: 2463 kcal, B: 107g, T: 82g, W: 345g, CP: 34g, NKT: 30g, Bł: 39g, Sód: 2,79g**	**E: 2307 kcal, B: 146g, T: 86g, W: 243g, CP: 17g, NKT: 40g, Bł: 19g, Sód: 2,37g**	**E: 2344 kcal, B: 102g, T: 80g, W: 319g, CP: 32g, NKT: 35g, Bł: 33g, Sód: 1,76g**

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 ŁATWOSTRAWNA							
Data	**17.09.24**	**18.09.24**	**19.09.24**	**20.09.24**	**21.09.24**	**22.09.24**	**23.09.24**
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] 250ml b/c, ser biały [*7] 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona**	**Płatki owsiane błyskawiczne na mleku [*1,7] 350ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna [*1] 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko gotowane [*3] 1 szt, k. szynkowa [*6] 40g, rukola, pomidor bez skóry 50g**	**Kasza manna na mleku [*1,7] 350ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna [*1] 90g, kawa inka na mleku [*7] 250ml b/c, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami z koperkiem [*3] 80g, rukola, rzodkiewka 50g**	**Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku [*1,7] 350ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna [*1] 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem [*7] 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g**	**Kasza kukurydziana na mleku [*1,7] 350ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna [*1] 90g, kawa inka na mleku [*7] 250ml b/c, dżem niskosłodzony 30g wiśniowy, szynka z kurczaka [*6] 40g, sałata zielona**	**Płatki jęczmienne 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, ser biały [*7] 30g, rukola, pomidor bez skóry 50g**	**Płatki owsiane błyskawiczne na mleku [*1,7] 350ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna [*1] 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, miód naturalny 25g, żywiecka [*6] 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g**
Obiad	**Zupa brokułowa z ziemniakami [*7,9] 350ml, kasza jęczmienna gotowana [*1] 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie jarzynowym [*1,7,9] 150g, marchewka zasmażana [*7] 150g, kompot z owoców z aronią b/c 250ml**	**Pomidorowa z ryżem [*1,7,9] 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, rolada drobiowa z sosem śmietanowo-szpinakowym [*1,3,7,9] 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców z porzeczkami b/c 250ml**	**Zacierka z ziemniakami [*1,3,9] 350ml, ryż gotowany [*1] 180g, klopsiki wp. duszone w sosie koperkowym [*1,3,7,9] 150g, buraki gotowane 150g, kompot z owoców ze śliwką b/c 250ml**	**Jarzynowa z makaronem [*1,3,7,9] 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, ryba pieczona soute [*4] 100g, jarzyny po grecku [*9] 150g, kompot z owocami z wiśnią b/c 250ml**	**Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami [*1,9] 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany w sosie mięsno-jarzynowym z pomidorami [*1,3,7,9] 300g, bukiet warzyw gotowany 150g,, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c**	**Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką [*1,3,9] 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze [*1,3] 100g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców z aronią 250ml b/c**	**Barszcz czerwony z ziemniakami [*7,9] 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pieczeń rzymska na parze [*1,3,7,9] 120g, fasolka szparagowa gotowana z masłem z tarta bułką [*1,7] 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c**
Kolacja	**Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna [*1] 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami 100g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g**	**Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna [*1] 90g, k. krakowska [*6] 40g, ser biały [*7] 20g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g**	**Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna [*1] 90g, k. żywiecka [*6] 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona**	**Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna [*1] 90g, sałatka ryżowa z tuńczykiem, marchewką, brokułem z olejem [*1,4] 100g**	**Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna [*1] 90g, krakowska [*6] 40g, jajo gotowane [*3] 1 szt., pomidor bez skóry 50g**	**Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna [*1] 90g, szynka drobiowa [*6] 40g, ser biały [*7] 20g, sałata zielona**	**Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna [*1] 90g, sałatka z kaszy bulgur z szynką z brokułem, kukurydzą z olejem [*1,6] 100g**
Posiłek nocny	**Wafle kukurydziane 20g**	**Podpłomyki bez cukru 20g**	**Biszkopty [*1,3,7] 20g**	**Krakersy [*1,3,7,11] 20g**	**Chrupki kukurydziane [+5,6,7] 10g**	**Herbatniki bebe [*1,6,7] 16g**	**Banan 60g**
DSWO*	**E: 2484 kcal, B: 131g, T: 94g, W: 290g, CP: 25g, NKT: 38g, Bł: 26g, Sód: 1,47g**	**E: 2323 kcal, B: 116g, T: 87g, W: 284g, CP: 22g, NKT: 32g, Bł: 23g, Sód: 1,36g**	**E: 2426 kcal, B: 114g, T: 81g, W: 320g, CP: 24g, NKT: 37g, Bł: 20g, Sód: 1,83g**	**E: 2268 kcal, B: 113g, T: 69g, W: 307g, CP: 29g, NKT: 30g, Bł: 25g, Sód: 1,73g**	**E: 2458 kcal, B: 111g, T: 75g, W: 351g, CP: 36g, NKT: 31g, Bł: 35g, Sód: 2,75g**	**E: 2325 kcal, B: 148g, T: 84g, W: 251g, CP: 20g, NKT: 37g, Bł: 19g, Sód: 2,1g**	**E: 2421 kcal, B: 102g, T: 86g, W: 324g, CP: 34g, NKT: 37g, Bł: 30g, Sód: 1,68g**

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)