

**DIETA PODSTAWOWA**

Data	24.09.24	25.09.24	26.09.24	27.09.24	28.09.24	29.09.24	30.09.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
<b>Śniadanie</b>	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 <sup>*7</sup> b/c 250ml, serek homogenizowany <sup>*7</sup> 60g, powidła jabłkowe 30g, salata 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, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., szynka drobiowa <sup>*6</sup> 30g, pomidor 50g	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, ser żółty <sup>*7</sup> 40g, dżem porzeczkowy 30g niskosłodzony, salata zielona	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku <sup>*1,7,9</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> 40g, pomidor 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku <sup>*1,7,9</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 40g, powidła jabłkowe 30g, rzodkiewka 50g	Kasza manna 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, szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 40g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1szt, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, kakao na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, twarożek z rzodkiewką i pietruszką zieloną <sup>*7</sup> 80g, papryka 50g
<b>Obiad</b>	Zupa z cukinii z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, schab duszony w sosie jarzynowym <sup>*1,7,9</sup> 150g, sałatka z buraka, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców z wiśniami 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, rolada drobiowa mielona pieczona w sosie koperkowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, surówka z marchwi, pora, jabłka z jogurtem <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Barszcz biały z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, pulpety wieprzowe duszone w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, surówka z kapusty pekińskiej, papryki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców z aronią 250ml b/c	Jarzynowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, pierogi ruskie z duszoną cebulką <sup>*1,3,7</sup> 300g, marchewka z chrzanem z jogurtem <sup>*7,12</sup> 150g, kompot z owoców z porzeczką 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, risotto mięsno-jarzynowe w pomidorach <sup>*1,7,9</sup> 300g, surówka z kapusty słodkiej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców z wiśnią 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kurczak pieczony na parze 150g, surówka z kapusty granatowej, cebuli, ogórka kiszzonego z olejem 150g, kompot z owoców z aronia 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami <sup>*1,3,9</sup> 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z kurczakiem, papryką, cukinią z pomidorami <sup>*1,3,9</sup> 300g, mizeria z jogurtem <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców 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, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, k. krakowska <sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 20g, rukola, rzodkiewka 50g	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, sałatka warzywna z olejem <sup>*9</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, śledzie po kaszubsku <sup>*4</sup> 100g, ogórek kiszony 50g, salata zielona	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 twarogowy <sup>*7</sup> 20g, ogórek 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, poledwica drobiowa <sup>*6</sup> 40g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, k. krakowska <sup>*6</sup> 40g, miód naturalny 30g, salata zielona
<b>Posilek Nocny</b>	Jabłko pieczone 150g	Podplomyki bez cukru <sup>*1,3,7</sup> 20g	Chrupki kukurydziane <sup>+5,6,7</sup> 20g	Wafle kukurydziane 20g	Serek homogenizowany <sup>*7</sup> 80g	Herbatniki bebe <sup>*1,6,7</sup> 16g	Kefir naturalny <sup>*7</sup> 80ml
<b>DSWO**</b>	E: 2630 kcal, B: 105g, T: 73g, W: 406g, CP: 41g, NKT: 35g, Bł: 38g, Sód: 2,05g	E: 2114 kcal, B: 116g, T: 68g, W: 278g, CP: 27g, NKT: 29g, Bł: 26g, Sód: 1,78g	E: 2530 kcal, B: 108g, T: 109g, W: 292g, CP: 30g, NKT: 43g, Bł: 28g, Sód: 2,16g	E: 2269 kcal, B: 109g, T: 71g, W: 308g, CP: 24g, NKT: 28g, Bł: 31g, Sód: 2,51g	E: 2566 kcal, B: 113g, T: 86g, W: 349g, CP: 34g, NKT: 37g, Bł: 32g, Sód: 1,87g	E: 2407 kcal, B: 143g, T: 100g, W: 244g, CP: 30g, NKT: 38g, Bł: 20g, Sód: 2,36g	E: 2506 kcal, B: 120g, T: 76g, W: 352g, CP: 18g, NKT: 30g, Bł: 35g, Sód: 1,42g

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	24.09.24	25.09.24	26.09.24	27.09.24	28.09.24	29.09.24	30.09.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
<b>Śniadanie</b>	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, kakao na mleku <sup>*7</sup> b/c 250ml, serek homogenizowany <sup>*7</sup> 60g, powidła jabłkowe 30g, salata 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, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., szynka drobiowa <sup>*6</sup> 30g, pomidor bez skóry 50g	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, ser twarogowy <sup>*7</sup> 60g, dżem porzeczkowy 30g niskosłodzony, salata zielona	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku <sup>*1,7,9</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> 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, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 40g, powidła jabłkowe 30g, rzodkiewka 50g	Kasza manna na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 40g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., 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, kakao na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, twarożek z rzodkiewką i pietruszką zieloną <sup>*7</sup> 80g, pomidor bez skóry 50g
<b>Obiad</b>	Zupa z cukinii z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, schab duszony w sosie jarzynowym <sup>*1,7,9</sup> 150g, buraki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców z wiśniami 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, rolada drobiowa mielona pieczona w sosie koperkowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Barszcz biały z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, pulpety wieprzowe duszone w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, marchewka z groszkiem zasmażana <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców z aronią 250ml b/c	Jarzynowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, pierogi leniwe z masłem i bułką tartą <sup>*1,3,7</sup> 300g, marchewka zasmażana <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców z porzeczką 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, risotto mięsno-jarzynowe w pomidorach <sup>*1,7,9</sup> 300g, brokuły gotowane na parze 150g, kompot z owoców z wiśnią 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kurczak pieczony na parze 150g, buraczki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców z aronią 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami <sup>*1,3,9</sup> 350ml, makaron pszenny gotowany z kurczakiem, brokułami, cukinią z pomidorami <sup>*1,3,9</sup> 300g, marchewka gotowana 150g, kompot z owoców 250ml b/c
<b>Kolacja</b>	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, k. krakowska <sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 20g, rukola, rzodkiewka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, k. żywiecka <sup>*6</sup> 40g, sałatka warzywna z olejem <sup>*9</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, pasta z tuńczyka z twarogiem i koperkiem <sup>*4,7</sup> 100g, pomidor bez skóry 50g, salata zielona	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 twarogowy <sup>*7</sup> 20g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, polędwica drobiowa <sup>*6</sup> 40g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, k. krakowska <sup>*6</sup> 40g, miód naturalny 30g, salata zielona
<b>Posiłek nocny</b>	Jabłko pieczone 150g	Podplomyki bez cukru <sup>*1,3,7</sup> 20g	Chrupki kukurydziane <sup>*5,6,7</sup> 20g	Wafle kukurydziane 20g	Serek homogenizowany <sup>*7</sup> 80g	Herbatniki bebe <sup>*1,6,7</sup> 16g	Kefir naturalny <sup>*7</sup> 80ml
<b>DSWO**</b>	E: 2387 kcal, B: 115g, T: 76g, W: 326g, CP: 47g, NKT: 41g, Bł: 27g, Sód: 1,42g	E: 2176 kcal, B: 118g, T: 73g, W: 278g, CP: 24g, NKT: 30g, Bł: 21g, Sód: 1,65g	E: 2607 kcal, B: 109g, T: 107g, W: 315g, CP: 36g, NKT: 45g, Bł: 27g, Sód: 1,87g	E: 2459 kcal, B: 144g, T: 82g, W: 304g, CP: 23g, NKT: 40g, Bł: 30g, Sód: 2,39g	E: 2286 kcal, B: 108g, T: 81g, W: 292g, CP: 32g, NKT: 37g, Bł: 26g, Sód: 1,74g	E: 2502 kcal, B: 143g, T: 103g, W: 257g, CP: 38g, NKT: 45g, Bł: 16g, Sód: 2,1g	E: 2368 kcal, B: 109g, T: 79g, W: 322g, CP: 24g, NKT: 32g, Bł: 23g, Sód: 1,45g

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)