

DIETA PODSTAWOWA

Data	15.10.24	16.10.24	17.10.24	18.10.24	19.10.24	20.10.24	21.10.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki ryżowe błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 20g, k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor 50g	Platki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., k. krakowska ^{*6} 30g, rukola	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser żółty ^{*7} 40g, powidła jabłkowe 30g sałata zielona	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, pasta jajeczna z koperkiem z jogurtem naturalnym ^{*3,7} 80g, sałata zielona, pomidor 50g	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka drobiowa ^{*6} 30g, ser twarogowy ^{*7} 30g, rukola, rzodkiewka 50g	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wieprzowa ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., sałata zielona, papryka 50g	Kasza manna na mleku ^{*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku b/c ^{*7} 250ml, ser żółty ^{*7} 40g, miód naturalny 30g, sałata zielona
Obiad	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane 180g z pietruszką zieloną, kurczak pieczony saute 150g, sałatka z buraka, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców z aronią 250ml b/c	Zupa z dyni z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wp. duszony w jarzynach ^{*1,9} 150g, surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą z jogurtem ^{*7} 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, ryż gotowany ⁺¹ 180g, klopsiki drobiowe gotowane w sosie koperkowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty granatowej, ogórka kiszzonego, cebuli z olejem 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane 180 z pietruszką zieloną, ryba pieczona saute ^{*1,4} 100g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z owoców z wiśniami 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z sosem mięsno-jarzynowym z pomidorami ^{*1,3,9} 300g, sałata zielona z sosem winogret ^{*10} 120g, kompot z owoców ze śliwka 250ml b/c	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem pieczony na parze ^{*1,3} 180g, kotlecik drobiowy 100g, surówka z marchwi, chrzanu z jogurtem naturalnym ^{*7,12} 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Pomidorowa z ryżem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pieczeń rzymska w sosie koperkowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka, pora z jogurtem ^{*7} 150g, kompot z owoców z aronią 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g, ogórek kiszony 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, k. żywiecka ^{*6} 40g, dżem porzeczkowy 30g niskosłodzony, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, sałatka z kaszy bulgur z tuńczykiem, papryką, kukurydzą z jogurtem ^{*1,4,7} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, k. szynkowa wp. ^{*6} 30g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, ser twarogowy ^{*7} 30g, k. krakowska ^{*6} 40g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, k. żywiecka ^{*6} 30g, powidła jabłkowe 30g, rukola
Posilek Nocny	Biszkopty ^{*1,3,7} 20g	Wafle kukurydziane 20g	Banan 80g	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Jabłko pieczone 100g	Herbatniki bebe ^{*1,3,7} 16g	Krakersy ^{*1,3+7,11} 20g
DSWO**	E: 2292 kcal, B: 114g, T: 86g, W: 275g, CP: 24g, NKT: 31g, Bł: 28g, Sód: 2,09g	E: 2429 kcal, B: 117g, T: 88g, W: 310g, CP: 21g, NKT: 35g, Bł: 40g, Sód: 2,36g	E: 2339 kcal, B: 111g, T: 77g, W: 312g, CP: 38g, NKT: 33g, Bł: 26g, Sód: 2,29g	E: 2273 kcal, B: 116g, T: 76g, W: 297g, CP: 32g, NKT: 33g, Bł: 35g, Sód: 1,94g	E: 2256 kcal, B: 114g, T: 59g, W: 328g, CP: 26g, NKT: 24g, Bł: 40g, Sód: 1,73g	E: 2321 kcal, B: 136g, T: 83g, W: 274g, CP: 26g, NKT: 33g, Bł: 26g, Sód: 1,97g	E: 2421 kcal, B: 114g, T: 84g, W: 312g, CP: 27g, NKT: 42g, Bł: 24g, Sód: 2,32g

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	15.10.24	16.10.24	17.10.24	18.10.24	19.10.24	20.10.24	21.10.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 20g, k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., k. krakowska ^{*6} 30g, rukola	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryna b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 60g, powidła jabłkowe 30g sałata zielona	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, pasta jajeczna z koperkiem z jogurtem naturalnym ^{*3,7} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka drobiowa ^{*6} 30g, ser twarogowy ^{*7} 30g, rukola, rzodkiewka 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wieprzowa ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na mleku ^{*7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku b/c ^{*7} 250ml, ser twarogowy ^{*7} 60g, miód naturalny 30g, sałata zielona
Obiad	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane 180g z pietruszką zieloną, kurczak pieczony saute 150g, buraki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z owoców z aronią 250ml b/c	Zupa z dyni z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wp. duszony w jarzynach ^{*1,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, klopsiki drobiowe gotowane w sosie koperkowym ^{*1,3,7,9} 150g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane 180 z pietruszką zieloną, ryba pieczona soute ^{*1,4} 100g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z owoców z wiśniami 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron pszenny gotowany z sosem mięsno-jarzynowym z pomidorami ^{*1,3,9} 300g, brokuły gotowane na parze 150g, kompot z owoców ze śliwka 250ml b/c	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, kotlecik drobiowy pieczony na parze ^{*1,3} 100g, marchewka z groszkiem zasmażana ^{*7} 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Pomidorowa z ryżem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pieczeń rzymska w sosie koperkowym ^{*1,3,7,9} 150g, brokuły gotowane na parze 150g, kompot z owoców z aronią 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami 100g, pomidor bez skóry 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. żywiecka ^{*6} 40g, dżem porzeczkowy 30g niskosłodzony, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka z kaszy bulgur z tuńczykiem, brokulem, kukurydzą z jogurtem ^{*1,4,7} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. szynkowa wp. ^{*6} 30g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, ser twarogowy ^{*7} 30g, k. krakowska ^{*6} 40g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. żywiecka ^{*6} 30g, powidła jabłkowe 30g, rukola
Posiłek nocny	Biszkopty ^{*1,3,7} 20g	Wafle kukurydziane 20g	Banan 80g	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Jabłko pieczone 100g	Herbatniki bebe ^{*1,3,7} 16g	Krakersy ^{*1,3+7,11} 20g
DSWO**	E: 2322 kcal, B: 114g, T: 86g, W: 282g, CP: 27g, NKT: 35g, Bł: 24g, Sód: 2,02g	E: 2464 kcal, B: 133g, T: 92g, W: 292g, CP: 25g, NKT: 36g, Bł: 30g, Sód: 1,43g	E: 2329 kcal, B: 110g, T: 70g, W: 324g, CP: 43g, NKT: 33g, Bł: 23g, Sód: 1,74g	E: 2356 kcal, B: 117g, T: 87g, W: 304, CP: 34g, NKT: 35g, Bł: 30g, Sód: 1,86g	E: 2356 kcal, B: 117g, T: 63g, W: 341g, CP: 32g, NKT: 26g, Bł: 39g, Sód: 1,64g	E: 2425 kcal, B: 136g, T: 92g, W: 278g, CP: 26g, NKT: 37g, Bł: 21g, Sód: 1,86g	E: 2470 kcal, B: 116g, T: 83g, W: 323g, CP: 29g, NKT: 39g, Bł: 20g, Sód: 1,87g

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)