

**DIETA PODSTAWOWA**

Data	22.10.24	23.10.24	24.10.24	25.10.24	26.10.24	27.10.24	28.10.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
<b>Śniadanie</b>	Platki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo mieszane <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, k. szynkowa <sup>*6</sup> 40g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, sałata zielona, papryka 50g	Kasza jaglana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo mieszane <sup>*1</sup> 90g, kakao na mleku 250ml <sup>*7</sup> b/c, serek homogenizowany <sup>*7</sup> 60g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona	Platki jaglane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo mieszane <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser żółty <sup>*7</sup> 20g, szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 40g, rukola, papryka 50g	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo mieszane <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta twarogowa z tuńczykiem z pomidorami z zieloną pietruszką <sup>*1,4</sup> 80g, sałata zielona, pomidor 50g	Platki owsiane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo mieszane <sup>*1</sup> 90g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, polędwica drobiowa <sup>*6</sup> 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Kasza manna na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo mieszane <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 40g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, sałata zielona, papryka 50g	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo mieszane <sup>*1</sup> 90g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, twarożek z warzywami i pietruszką zieloną <sup>*7</sup> 80g, rukola, papryka 50g
<b>Obiad</b>	Barszcz biały z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>+1</sup> 180g, pierś z kurczaka soute 100g, surówka z marchwi, selera, jabłka z jogurtem <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, kopytka gotowane <sup>*1,3</sup> 180g, bitka duszona w sosie własnym <sup>*1,9</sup> 150g, surówka z kapusty granatowej, ogórka kiszzonego, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>+1</sup> 180g, leczo z mięsem drobiowym z passatą pomidorową 300g, kompot z owoców z wiśnią 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, naleśniki z serem twarogowym opiekane na maśle <sup>*1,3,7</sup> 300g, surówka marchew tarta z chrzanem z jogurtem <sup>*7,+12</sup> 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, łazanki duszone z kapusta kiszona, mięsem wieprzowym, pieczarkami <sup>*1,3</sup> 300g, sałatka z buraka gotowanego, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców z aronią 250 ml b/c	Rosół z makronem nitki z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pulpety drobiowe duszone w sosie śmietanowo-szpinakowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, surówka z kapusty pekińskiej, papryki, cebuli z olejem 150g, kompot z owoców z wiśnią 250ml b/c	Zupa z cukinii z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>+1</sup> 180g, gulasz wieprz duszony <sup>*1,9</sup> 150g, sałatka z marchwi gotowanej, ogórka kiszzonego, jabłka, groszku z olejem 150g, kompot z owoców ze śliwką 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, sałatka makaronowa z szynką, papryką, kukurydzą z olejem <sup>*1,3,6</sup> 100g	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, dżem 30g niskosłodzony wiśniowy, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, pasztet drobiowy pieczony <sup>*1,3</sup> 100g, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, sałatka z kaszy jaglanej z jajkiem z suszonymi pomidorami z sosem winegret <sup>*3,11</sup> 100g, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 40g, k. szynkowa <sup>*6</sup> 20g, rukola, pomidor 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, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, pasta z fasoli czerwonej z cebulką z olejem 100g, ogórek kiszony 50g
<b>Posiłek Nocny</b>	Wafle kukurydziane 20g	Podplomyki b/c <sup>*1,3,7</sup> 20g	Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 80ml	Chrupki kukurydziane +5,6,7 20g	Krakersy <sup>*1,3+7,11</sup> 20g	Biszkopty <sup>*1,3,7</sup> 20g	Banan 80g
<b>DSWO**</b>	E: 2149 kcal, B: 89g, T: 59g, W: 326g, CP: 19g, NKT: 25g, Bł: 25g, Sód: 1,51g	E: 2566 kcal, B: 119g, T: 101g, W: 311g, CP: 31g, NKT: 39g, Bł: 25g, Sód: 1,81g	E: 2248 kcal, B: 116g, T: 76g, W: 287g, CP: 20g, NKT: 31g, Bł: 25g, Sód: 3,02g	E: 2407 kcal, B: 119g, T: 85g, W: 309g, CP: 28g, NKT: 38g, Bł: 35g, Sód: 2,47g	E: 2437 kcal, B: 120g, T: 85g, W: 309g CP: 22g, NKT: 32g, Bł: 28g, Sód: 2,17g	E: 2451 kcal, B: 135g, T: 105g, W: 254g, CP: 18g, NKT: 38g, Bł: 21g, Sód: 2,08g	E: 2509 kcal, B: 113g, T: 100g, W: 302g, CP: 38g, NKT: 38g, Bł: 36g, Sód: 2,6g

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	22.10.24	23.10.24	24.10.24	25.10.24	26.10.24	27.10.24	28.10.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, k. szynkowa <sup>*6</sup> 40g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza jagłana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 90g, kakao na mleku 250ml <sup>*7</sup> b/c, serek homogenizowany <sup>*7</sup> 60g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona	Płatki jaglane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser twarogowy <sup>*7</sup> 20g, szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 40g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta twarogowa z tuńczykiem z pomidorami z zieloną pietruszką <sup>*1,4</sup> 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 90g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, polędwica drobiowa <sup>*6</sup> 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Kasza manna na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 40g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 90g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, twarożek z warzywami i pietruszką zieloną <sup>*7</sup> 80g, rukola, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>+1</sup> 180g, pierś z kurczaka soute 100g, buraki gotowane na parze 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, kopytka gotowane <sup>*1,3</sup> 180g, bitka duszona w sosie własnym <sup>*1,9</sup> 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>+1</sup> 180g, leczo z cukinią, pomidorami, brokułami mięsem drobiowym z passatą pomidorową 300g, kompot z owoców z wiśnią 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, kluski leniwe z masłem z bulką tartą <sup>*1,3,7</sup> 300g, marchewka gotowana 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, łazanki duszone z cukinią, mięsem wieprzowym, z brokułami <sup>*1,3</sup> 300g, buraki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców z aronią 250 ml b/c	Rosół z makronem nitki z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pulpety drobiowe duszone w sosie śmietanowo-szpinakowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, bukiet warzyw gotowany na parze 150g, kompot z owoców z wiśnią 250ml b/c	Zupa z cukinii z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>+1</sup> 180g, gulasz wieprz duszony <sup>*1,9</sup> 150g, buraki gotowane 150g, kompot z owoców ze śliwką 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 90g, sałatka makaronowa z szynką, brokułem, kukurydzą z olejem <sup>*1,3,6</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 90g, k. krakowska <sup>*6</sup> 40g, dżem 30g niskosłodzony wiśniowy, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 90g, paszтет drobiowy pieczony <sup>*1,3</sup> 100g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 90g, sałatka z kaszy jaglanej z jajkiem z suszonymi pomidorami z sosem winegret <sup>*3,11</sup> 100g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 90g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 40g, k. szynkowa <sup>*6</sup> 20g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 90g, k. żywiecka <sup>*6</sup> 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 90g, pasta z kurczaka z warzywami z olejem <sup>*9</sup> 100g, pomidor bez skóry 50g
Posilek nocny	Wafle kukurydziane 20g	Podpłomyki b/c <sup>*1,3,7</sup> 20g	Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 80ml	Chrupki kukurydziane <sup>+5,6,7</sup> 20g	Krakersy <sup>*1,3+7,11</sup> 20g	Biszkopty <sup>*1,3,7</sup> 20g	Banan 80g
DSWO**	E: 2497 kcal, B: 111g, T: 83g, W: 359g, CP: 29g, NKT: 28g, Bł: 23g, Sód: 1,51g	E: 2543 kcal, B: 122g, T: 94g, W: 315g, CP: 30g, NKT: 39g, Bł: 21g, Sód: 1,35g	E: 2305 kcal, B: 115g, T: 77g, W: 298g, CP: 24g, NKT: 30g, Bł: 22g, Sód: 2,2g	E: 2645 kcal, B: 137g, T: 85g, W: 356g, CP: 30g, NKT: 40g, Bł: 36g, Sód: 2,01g	E: 2474 kcal, B: 120g, T: 85g, W: 317g, CP: 27g, NKT: 36g, Bł: 24g, Sód: 1,84g	E: 2363 kcal, B: 135g, T: 90g, W: 259g, CP: 16g, NKT: 39g, Bł: 17g, Sód: 1,99g	E: 2479 kcal, B: 122g, T: 95g, W: 293g, CP: 46g, NKT: 38g, Bł: 26g, Sód: 1,43g

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)