

**DIETA PODSTAWOWA**

Data	29.10.24	30.10.24	31.10.24	01.11.24	02.11.24	03.11.24	04.11.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
<b>Śniadanie</b>	Platki jęczmienne błyskawiczne 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 twarogowy <sup>*7</sup> 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Platki jaglane 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, szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona	Platki ryżowe 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, k. krakowska <sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 20g, sałata zielona	Kasza kukurydziana 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, szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 40g, rukola	Kasza jaglana 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, ser żółty <sup>*7</sup> 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona	Platki owsiane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, kawa inka na mleku b7 250ml b/c, dżem 30g wiśniowy niskosłodzony, szynka wp. gotowana <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona, pomidor 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, twarożek z pietruszką zieloną i rzodkiewką <sup>*7</sup> 80g, sałata zielona, papryka 50g
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni z grzankami <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab pieczony z ziołami 100g, surówka z marchwi, selera, jabłka z jogurtem <sup>*7,9</sup> 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym <sup>*7,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, pierś z kurczaka zapiekana w jarzynach <sup>*7,9</sup> 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców z wiśniami 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami <sup>*1,3,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, pulpety gotowane w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, surówka z kapusty kiszonej, marchewki, cebuli z olejem 150g, kompot z owoców z aronia 250ml b/c	Ryżanka z pomidorem <sup>*7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona soute <sup>*4</sup> 100g, jarzyny duszone po grecku <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców ze śliwka 250ml b/c, Ciasto <sup>*1,3,7</sup> 100g	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, makaron pelnoziarnisty gotowany z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach <sup>*1,3,9</sup> 300g, sałatka z ogórka kiszzonego, pora, jabłka, groszku z olejem 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, rolada mielona drobiowa w sosie śmietanowo-szpinakowym <sup>*1,7,9</sup> 150g, buraczki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców z wiśniami 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane 180g, zraz mielony w sosie jarzynowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, surówka z kapusty granatowej, ogórkiem kiszonym, cebulka z olejem 150g, kompot z owoców z aronia 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, szynka wp. gotowana <sup>*6</sup> 40g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, pomidor 50g	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. 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, sałatka z kaszą bulgur, tuńczykiem z papryką, kukurydzą z olejem <sup>*1,4</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 40g, ser biały <sup>*7</sup> 20g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, schab pieczony 40g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, 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, papryką, kukurydzą z olejem <sup>*1,3</sup> 100g
<b>Posiłek Nocny</b>	Kefir naturalny <sup>*7</sup> 80g	Biszkopty <sup>*1,3,7</sup> 20g	Wafle kukurydziane 30g	Chrupki kukurydziane <sup>*5,6,7</sup> 20g	Krakersy <sup>*1,3+7,11</sup> 20g	Podplomyki bez cukru <sup>*1,3,7</sup> 20g	Herbatniki <sup>*1,3,7</sup> 30g
<b>DSWO**</b>	E: 2198 kcal, B: 128g, T: 74g, W: 267g, CP: 34g, NKT: 35g, Bł: 30g, Sód: 1,76g	E: 2203 kcal, B: 104g, T: 80g, W: 281g, CP: 17g, NKT: 28g, Bł: 28g, Sód: 3,1g	E: 2521 kcal, B: 114g, T: 99g, W: 311g, CP: 20g, NKT: 36g, Bł: 30g, Sód: 2,09g	E: 2432 kcal, B: 111g, T: 84g, W: 328g, CP: 32g, NKT: 32g, Bł: 35g, Sód: 1,88g	E: 2348 kcal, B: 115g, T: 85g, W: 295g CP: 33g, NKT: 32g, Bł: 38g, Sód: 3,38g	E: 2611 kcal, B: 147g, T: 102g, W: 289g, CP: 33g, NKT: 54g, Bł: 23g, Sód: 1,93g	E: 2458 kcal, B: 111g, T: 80g, W: 339g, CP: 27g, NKT: 30g, Bł: 32g, Sód: 2,09g

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	29.10.24	30.10.24	31.10.24	01.11.24	02.11.24	03.11.24	04.11.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
<b>Śniadanie</b>	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 b/c <sup>*7</sup> 250ml, ser twarogowy <sup>*7</sup> 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, 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, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 90g, kakao na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, k. krakowska <sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 20g, sałata zielona	Kasza kukurydziana 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, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 40g, rukola	Kasza jaglana 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> 60g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona	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, dżem 30g wiśniowy niskosłodzony, szynka wp. gotowana <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna 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, twarożek z pietruszką zieloną i rzodkiewką <sup>*7</sup> 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni z grzankami <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab pieczony z ziołami 100g, marchewka zasmażana <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym <sup>*7,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, pierś z kurczaka zapiekana w jarzynach <sup>*7,9</sup> 150g, buraczki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców z wiśniami 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami <sup>*1,3,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, pulpety gotowane w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców z aronia 250ml b/c	Ryżanka z pomidorem <sup>*7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona soute <sup>*4</sup> 100g, jarzyny duszone po grecku <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców ze śliwka 250ml b/c, Ciasto <sup>*1,3,7</sup> 100g	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, makaron pszenny gotowany z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach <sup>*1,3,9</sup> 300g, marchewka zasmażana <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, rolada mielona drobiowa w sosie śmietanowo-szpinakowym <sup>*1,7,9</sup> 150g, buraczki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców z wiśniami 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane 180g, zraz mielony w sosie jarzynowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców z aronia 250ml b/c
<b>Kolacja</b>	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 90g, szynka wp. gotowana <sup>*6</sup> 40g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bulka 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, bulka 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, bulka pszenna <sup>*1</sup> 90g, sałatka z kaszą bulgur, tuńczykiem z pomidorem, kukurydzą z olejem <sup>*1,4</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 90g, szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 40g, ser biały <sup>*7</sup> 20g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 90g, schab pieczony 40g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 90g, sałatka makaronowa z szynką, marchewką gotowaną, kukurydzą z olejem <sup>*1,3</sup> 100g
<b>Posiłek nocny</b>	Kefir naturalny <sup>*7</sup> 80g	Biszkopty <sup>*1,3,7</sup> 20g	Wafle kukurydziane 30g	Chrupki kukurydziane <sup>*5,6,7</sup> 20g	Krakersy <sup>*1,3+7,11</sup> 20g	Podplomyki bez cukru <sup>*1,3,7</sup> 20g	Herbatniki <sup>*1,3,7</sup> 30g
<b>DSWO**</b>	E: 2308 kcal, B: 128g, T: 82g, W: 275g, CP: 37g, NKT: 38g, Bł: 26g, Sód: 1,68g	E: 2247 kcal, B: 123g, T: 75g, W: 280g, CP: 26g, NKT: 31g, Bł: 21g, Sód: 2,5g	E: 2527 kcal, B: 117g, T: 95g, W: 317g, CP: 23g, NKT: 37g, Bł: 26g, Sód: 1,73g	E: 2547 kcal, B: 112g, T: 90g, W: 341g, CP: 33g, NKT: 34g, Bł: 32g, Sód: 1,8g	E: 2398 kcal, B: 121g, T: 80g, W: 312g, CP: 39g, NKT: 34g, Bł: 29g, Sód: 2,04g	E: 2694 kcal, B: 146g, T: 107g, W: 296g, CP: 35g, NKT: 56g, Bł: 18g, Sód: 1,84g	E: 2188 kcal, B: 106g, T: 72g, W: 293g, CP: 26g, NKT: 30g, Bł: 26g, Sód: 1,29g

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)