

DIETA PODSTAWOWA

Data	05.11.24	06.11.24	07.11.24	08.11.24	09.11.24	10.11.24	11.11.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki ryżowe na mleku ^{*7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko got. ^{*3} 1 szt., k. szynkowa ^{*6} 40g, sałata zielona 10g, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, twaróg z warzywami ^{*7} 80g, sałata zielona 10g, papryka 50g	Platki jaglane na mleku ^{1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser żółty ^{*7} 40g, rukola 10g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone	Platki ryżowe błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1 szt., filet z piersi kurczaka ^{*6} 40g, rukola 10g, pomidor 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kakao na mleku 250ml ^{*7} b/c 250ml, k. szynkowa ^{*6} 40g, dżem 30g niskosłodzony, rukola 10g, pomidor 50g	Platki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser twarogowy mini ^{*7} 1 szt., szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, rukola 10g, pomidor 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko got. ^{*3} 2 szt., sałata zielona 10g, ogórek kiszony 50g,
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem ^{*1,9,7} 350ml, ziemniaki got. z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka soute pieczony na parze 100g ^{*1} , marchewka z groszkiem zasmażana ^{*1} 150g, kompot z mieszanki owocowej z porzeczkami b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, bitka duszona w sosie własnym ^{*1,7,9} 150g, surówka z kapusty kiszonej, marchwi, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z mieszanki owocowej z wiśniami b/c 250ml	Ryżanka z koperkiem ^{*7,9} 350 ml, ziemniaki gotowane 180g, gołąbki w sosie pomidorowym ^{*7} 150g, sałata zielona z sosem vinegret 120 g, kompot z porzeczeki b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, pierogi z serem twarogowym i szpinakiem, suszonymi pierogami ^{*1,3,7} 300g, marchewka tarta z jabłkiem z olejem 150g, kompot z z owoców ze śliwką b/c 250ml	Krupnik z kaszy jaglanej ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane z pietruszką 180g, pieczeń rzymaska pieczona na parze ^{*3,7,9} 150g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z mieszanki owocowej z porzeczkami b/c 250ml	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka zapiekany z jarzynami ^{*9} 150g, surówka z kapusty granatowej z ogórkiem kiszonym, porem, jabłkiem z olejem 150g, kompot owocowy z wiśniami b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane 180g, schab pieczony w sosie własnym ^{*1,7,9} , surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, pora, jabłka z sosem jogurtowo-majonezowym ^{*7,9} 150g, kompot owocowy z porzeczką b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, szynka z piersi indyka ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona 10g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, krakowska ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, pasztet drobiowy pieczony ^{*3,9,1} 100g, sałata zielona 10g, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ⁷ 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, sałatka z ryżem, tuńczykiem, papryką, kukurydza z ^{*4,9} olejem 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, baton drobiowy ^{*6,9} 40g, ser biały ^{*7} 30g, sałata 10g, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami 100g, sałata zielona 10g, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, sałatka makaronowa z szynką, papryką, kukurydzą z sosem jogurtowym ^{*1,3,7} 100g
Posiłek Nocny	Chrupki kukurydziane ^{*5,6,7} 20g	Krakersy ^{*1,3+7,11} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 80 ml	Wafle kukurydziane ^{+6,11} 20g	Banan 120g	Biszkopty ^{*1,3,7} 20g	Wafle jaglane ^{*6,11} 20g
DSWO*	E: 2110 kcal, B:108,9g, T: 67,1g, W: 279,8g, CP:22,2 g, NKT: 31,5g, Bł:30 g, Sód: 2487mg	E: 2502 kcal, B:113g, T: 103,9g, W:298,7 g, CP:21,5g, NKT:34 g, Bł: 31g, Sód: 1933mg	E: 2221 kcal, B: 116g, T: 71g, W: 298g, CP: 27,4g, NKT: 31g, Bł: 34g, Sód: 2555mg	E: 2544 kcal, B:109g, T: 89g, W: 33 g, CP:28,8 g, NKT: 30g, Bł: g, Sód: 1903 mg	E: 2387 kcal, B: 114g, T: 76g, W: 325g, CP:47,1 g, NKT: 30,5g, Bł: 31g, Sód: 2149 mg	E: 2449 kcal, B: 147g, T: 97,9g, W: 259g, CP: 21,3g, NKT: 34,5g, Bł: 26,8g, Sód: 3001mg	E: 2340 kcal, B: 116g, T: 84,5g, W: 291g, CP: 19g, NKT: 36g, Bł: 27g, Sód: 2401mg

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Karolina Drab mgr 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)

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Data	05.11.24	06.11.24	07.11.24	08.11.24	09.11.24	10.11.24	11.11.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku ^{*7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko got. ^{*3} 1 szt., k. szynkowa ^{*6} 40g, sałata zielona 10g, pomidor bez skóry 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, twaróg z warzywami ^{*7} 80g, sałata zielona 10g, pomidor bez skóry 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 60g, rukola 10g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1 szt., filet z piersi kurczaka ^{*6} 40g, rukola 10g, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo bułka pszenna ^{*1} 90g, kakao na mleku 250ml ^{*7} b/c 250ml, k. szynkowa ^{*6} 40g, dżem 30g niskosłodzony, rukola 10g, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulki pszenne ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser twarogowy mini ^{*7} 1 szt., szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, rukola 10g, pomidor bez skóry 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko got. ^{*3} 2 szt., sałata zielona 10g, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem ^{*1,9,7} 350ml, ziemniaki got. z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka soute pieczony na parze 100g ^{*1} , marchewka z groszkiem got. 150g, kompot z mieszanki owocowej z porzeczkami b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, bitka duszona w sosie własnym ^{*1,7,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z mieszanki owocowej z wiśniami b/c 250ml	Ryżanka z koperkiem ^{*7,9} 350 ml, ziemniaki gotowane 180g, klopsiki mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym ^{*1,3} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z porzeczeki b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym i sosem śmietanowo-dyniowym ^{*1,3,7} 300g, bukiet warzyw gotowany na parze ^{*9} 150g, kompot z z owoców ze śliwką b/c 250ml	Krupnik z kaszy jaglanej ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane z pietruszką 180g, pieczeń rzymska pieczona na parze ^{*3,7,9} 150g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z mieszanki owocowej z porzeczkami b/c 250m	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka zapiekany z jarzynami ^{*9} 150g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot owocowy z wiśniami b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane 180g, schab pieczony w sosie własnym ^{*1,7,9} , surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, pora, jabłka z sosem jogurtowo-majonezowym ^{*7,9} 150g, kompot owocowy z porzeczką b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka z piersi indyka ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona 10g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, krakowska ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasztet drobiowy pieczony ^{*3,9,1} 100g, sałata zielona 10g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulki pszenne ^{*1} 90g, sałatka z ryżem, tuńczykiem, marchewką, kukurydza z ^{*4,9} olejem 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, baton drobiowy ^{*6,9} 40g, ser biały ^{*7} 30g, sałata 10g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami 100g, sałata zielona 10g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka makaronowa z szynką, papryką, kukurydzą z sosem jogurtowym ^{*1,3,7} 100g
Posiłek Nocny	Chrupki kukurydziane ^{*5,6,7} 20g	Krakersy ^{*1,3+7,11} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 80 ml	Wafle kukurydziane ^{*6,11} 20g	Banan 80g	Biszkopty ^{*1,3,7} 20g	Wafle jaglane ^{*6,11} 20g
DSWO**	E: 2155 kcal, B:108g, T: 68g, W: 286g, CP: 24,5g, NKT: 30g, Bł: 25g, Sód: 2399mg	E: 2612 kcal, B: 114g, T: 108g, W: 311g, CP: 30,3g, NKT: 36g, Bł: 26g, Sód: 1646mg	E: 2209 kcal, B: 121g, T: 63,4g, W: 303g, CP: 22g, NKT: 28,9g, Bł: 25,1g, Sód: 1441 mg	E: 2577kcal, B: 115g, T: 80g, W: 358g, CP: 34,9 g, NKT: 32,8g, Bł:36,8 g, Sód: 1841mg	E: 2474 kcal, B: 114g, T: 81,58g, W: 333 g, CP: 50,6g, NKT: 32g, Bł: 26g, Sód: 1461mg	E: 2366 kcal, B: 147g, T: 82g, W: 269g, CP: 27,7g, NKT: 34,9g, Bł: 21,8g, Sód: 2620 mg	E: 2364 kcal, B: 118g, T: 83g, W: 297g, CP: 21,6 g, NKT: 34,5g, Bł:23,3 g, Sód: 1607mg

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Karolina Drab mgr 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)