

**DIETA PODSTAWOWA**

Data	12.11.24	13.11.24	14.11.24	15.11.24	16.11.24	17.11.24	18.11.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
<b>Śniadanie</b>	Platki jaglane na mleku <sup>*7,1</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, sałata zielona, pomidor 50g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g	Platki ryżowe 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, jajecznicza na parze <sup>*3</sup> 2 szt., 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 b/c 250ml, parówki drobiowe <sup>*6,9,10</sup> 2 szt., ketchup łagodny <sup>*9</sup> 20g, sałata zielona, ogórek kiszony 50g	Platki owsiane błyskawiczne 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 got. <sup>*3</sup> 1 szt., szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 40g, rukola, pomidor 50g	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 250ml <sup>*7</sup> b/c 250ml, k. szynkowa <sup>*6</sup> 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Platki jęczmienne 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, sałata zielona, dżem 30g niskosłodzony	Kasza jaglana na mleku <sup>*7,1</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, serek homogenizowany naturalny <sup>*7</sup> 80g, sałata zielona, pomidor 50g
<b>Obiad</b>	Barszcz biały łatwostrawny z ziemniakami <sup>*1,9,7</sup> 350ml, łazanki z mięsem wp., z kapustą kiszoną i pieczarkami <sup>*1</sup> 300g, surówka z marchewki, selera, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy wiśniowy b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, ryż gotowany 180g, rolada drobiowa pieczona na parze w sosie jarzynowym <sup>*9</sup> 150g, fasolka szparagowa gotowana z masłem i bułką tartą 150g <sup>*1</sup> , kompot porzeczkowy b/c 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami <sup>*9</sup> 350 ml, kasza jaglana gotowana <sup>*1</sup> 180g, klopsiki wp. gotowane w sosie pomidorowym <sup>*9</sup> 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka z jogurtem <sup>*7</sup> 150g, kompot śliwkowy b/c 250ml	Jarzynowa z makaronem <sup>*1,7,9</sup> 350ml, ryba pieczona na parze 100g, jarzyny duszone po grecku <sup>*9</sup> 150g, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kompot porzeczkowy b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z pietruszką 180g, bitka duszona w sosie własnym <sup>*1,7,9</sup> 150g, surówka z kapusty kiszonej, marchewki, cebuli z olejem 150g, kompot wiśniowy b/c 250ml	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kurczak pieczony na parze 150g, surówka z kapusty granatowej z ogórkiem kiszonym, porem z olejem 150g, kompot śliwkowy b/c 250ml	Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym <sup>*7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, gulasz wp <sup>*1,7,9</sup> , surówka z kapusty słodkiej, papryki, kukurydzy z sosem jogurtowym <sup>*7,9</sup> 150g, kompot porzeczkowy b/c 250ml
<b>Kolacja</b>	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne - graham <sup>*1</sup> 90g, filet z indyka gotowany <sup>*6</sup> 40g, jajko got. 1 szt. <sup>*3</sup> , rukola, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne - graham <sup>*1</sup> 90g, k. żywiecka <sup>*6</sup> 40g, ser żółty <sup>*7</sup> 20g, rukola, papryka 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne - graham <sup>*1</sup> 90g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 20g, k.krakowska <sup>*6</sup> , rukola, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>7</sup> 10g, pieczywo pszenne - graham <sup>*1</sup> 90g, sałatka śledziowa z ogórkiem kiszonym, czerwoną fasolą, kukurydzą z sosem jogurtowo-majonezowym <sup>*4,7</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne - graham <sup>*1</sup> 90g, baton drobiowy <sup>*6</sup> 40g, sałatka warzywna z olejem <sup>6</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne - graham <sup>*1</sup> 90g, szynka wieprzowa got. <sup>*6</sup> 40g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne - graham <sup>*1</sup> 90g, k.szynkowa wp <sup>*6</sup> , dżem 30g niskosłodzony, rukola
<b>Posilek Nocny</b>	podplomyki bez cukru <sup>*6,11</sup> 20g	Banan 80g	Kisiel z tartym jabłkiem <sup>*1</sup> 150 ml	Chrupki kukurydziane <sup>*5,6,7</sup> 20g	Jabłko pieczone 100g	Krakersy <sup>*11,3,7</sup> 20g	Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 80ml
<b>DSWO**</b>	E: 2501kcal, B:123g, T:78g, W: 337g, CP: 20g, NKT: 35g, Bł: 26g, Sód: 2535mg	E: 2337kcal, B: 115g, T: 77g, W: 308g, CP:36g, NKT: 33g, Bł: 32g, Sód: 1986mg	E: 2586kcal, B: 122g, T: 75g, W: 371g, CP: 39g, NKT: 33g, Bł: 33g, Sód: 2951mg	E: 2126kcal, B: 108g, T: 76g, W: 266g, CP: 20,6g, NKT: 28g, Bł: 32g, Sód: 2027mg	E: 2318kcal, B: 110g, T: 87g, W: 289g, CP:39,8g, NKT: 32g, Bł: 32g, Sód: 2011mg	E: 2425kcal, B: 136g, T: 94g, W: 268g, CP:g, NKT: 38g, Bł: 23,6g, Sód: 2677mg	E: 2192kcal, B: 104g, T: 79g, W: 278g, CP:31g, NKT: 38g, Bł: 28g, Sód: 2515mg

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Karolina Drab mgr dietetyk, lic.dietetyk Patrycja Świerk

\* 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	12.11.2024	13.11.2024	14.11.2024	15.11.2024	16.11.2024	17.11.2024	18.11.2024
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki jaglane 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, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki ryżowe 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, jajko gotowane <sup>*3</sup> 2szt, sałata zielona, pomidor 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 250 ml b/c, parówki drobiowe <sup>*6,9,19</sup> 2szt, pomidor 50g, sałata zielona	Płatki owsiane 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, jajko gotowane 1 szt, szynka z piersi kurczaka 40g, rukola 50g, sałata zielona	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> 250ml b/c, k. Szynkowa wp. <sup>*6</sup> 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki jęczmienne 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, dżem 30g niskosłodzony, ser twarogowy <sup>*7</sup> 60g, sałata zielona	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 <sup>*7</sup> 250ml/b/c, serek homogenizowany naturalny <sup>*7</sup> 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, łazanki z mięsem i warzywami <sup>*1,3,9</sup> 300g, buraczki zasmażana <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców z wiśniami 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej <sup>*1,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, rolada drobiowa pieczona na parze w sosie jarzynowym <sup>*7,9,1,3</sup> 150g, marchewka z groszkiem zasmażana <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców z porzeczkami 250ml b/c	Zupa dyniowa z ziemniakami <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, kasza jaglana gotowana <sup>*1</sup> 180g, klopsiki wp. gotowane w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców ze śliwką 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</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 z porzeczkami 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, bitka wp. Duszona w sosie własnym <sup>*1,7,9</sup> 150g, buraczki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot wiśniowy 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, bukiet warzyw gotowany na parze 150g, kompot z owoców ze śliwką 250ml b/c	Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym <sup>*9,7</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, gulasz wieprz. <sup>*1,7,9</sup> 150g, marchewka zasmażana <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców z porzeczką 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, filet z indyka gotowany <sup>*6</sup> 40g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, rukola, pomidor bez skóry 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, ser twarogowy <sup>*7</sup> 20g, rukola, 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, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, sałatka z kaszą bulgur, tuńczykiem z marchewką, groszkiem z olejem <sup>*1,4</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, baton drobiowy <sup>*6</sup> 40g, ser biały <sup>*7</sup> 20g, 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, szynka wieprz. Gotowana <sup>*6</sup> 40g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, k. szynkowa wp. <sup>*6</sup> 40g, dżem 30g niskosłodzony, rukola
Posilek Nocny	Podplomyki bez cukru <sup>*1,3,7</sup> 20g	Banan 80g	Kisiel z tartym jabłkiem <sup>*1</sup> 150ml	Chrupki kukurydziane <sup>*5,6,7</sup> 20g	Jabłko pieczone 100g	Krakersy <sup>*11,3,7</sup> 20g	Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 80ml
DSWO**	E: 2669 kcal, B: 124g, T: 88g, W: 354g, CP: 37g, NKT: 36 g, Bł: 23g, Sód: 2367mg	E: 2353 kcal, B: 114g, T: 75g, W: 318 g, CP: 26g, NKT: 40,3 g, Bł: 29g, Sód: 1776 mg	E: 2650 kcal, B: 124 g, T: 80 g, W: 372 g, CP: 40g, NKT: 35 g, Bł: 27g, Sód: 2207 mg	E: 2261 kcal, B: 112g, T: 78g, W: 291g, CP: 24 g, NKT: 34g, Bł: 29g, Sód: 1942 mg	E: 2382 kcal, B: 111g, T: 88g, W: 302g, CP: 49g, NKT: 34g, Bł: 27 g, Sód: 1699 mg	E: 2636kcal, B: 143g, T: 88 g, W: 330g, CP: 30g, NKT: 36g, Bł: 23g, Sód: 2451 mg	E: 2285 kcal, B: 104g, T: 84 g, W: 293g, CP: 36g, NKT: 40g, Bł: 26g, Sód: 2498 mg

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Karolina Drab mgr dietetyk, lic. dietetyk Patrycja Świerk

\* 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)