

DIETA PODSTAWOWA

| Data | 19.11.24 | 20.11.24 | 21.11.24 | 22.11.24 | 23.11.24 | 24.11.24 | 25.11.24 |
|----------------------|---|---|---|--|--|--|--|
| Rodzaj posiłku | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela | Poniedziałek |
| Śniadanie | Platki owsiane na mleku ^{*7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajecznica z 2 szt. jaj z zieloną pietruszką ^{*3} , salata zielona, 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, ser żółty ^{*7} 40g, salata zielona, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone | Platki jaglane na mleku ^{1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko got. ^{*3} 1 szt., szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g salata zielona, papryka 50g | Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kakao na mleku b/c ^{*7} 250ml, ser twarogowy z warzywami ^{*7} 60g, rukola, pomidor 50g | Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, baton drobiowy ^{*6,9} 40g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, salata zielona, papryka 50g | Platki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser żółty ^{*7} 20g, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, rukola, 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} 1 szt., ser twarogowy ^{*7} 60g, rukola, papryka 50g |
| Obiad | Zacierka z ziemniakami ^{*1,9,3} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, klopsiki drobiowe gotowane w sosie koperkowym ^{*1,7,9} 150g, sałatka z buraka, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z mieszanki owocowej z wiśniami b/c 250ml | Ryżanka z pomidorem ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, bitka duszona w sosie własnym ^{*1,7,9} 150g, surówka z kapusty kiszonej, marchwi, cebuli z olejem 150g, kompot z mieszanki owocowej z porzeczkami b/c 250ml | Jarzynowa z makaronem ^{*1,7,9} 350 ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet drobiowy soute 150g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150 g, kompot mieszanki owocowej z śliwkami b/c 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, naleśniki z serem twarogowym i szpinakiem opiekane na maśle ^{*1,3,7} 300g, marchewka tarta z jabłkiem z olejem 150g, kompot z mieszanki owocowej z porzeczkami b/c 250ml | Pomidorowa z makaronem ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane z pietruszką 180g, pieczeń rzymska pieczona na parze ^{*3,7,9} 150g, marchewka zasmażana z groszkiem ^{*1} 150g, kompot z mieszanki owocowej z wiśniami b/c 250ml | Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlecik drobiowy pieczony na parze ^{*1,3} 100g, surówka z kapusty pekińskiej, papryki, pora, kukurydzy z sosem jogurtowym ^{*7} 150g, kompot z mieszanki owocowej z wiśniami b/c 250ml | Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym ^{*7,9} 350ml, makaron pelnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{*1,3,9} 300g, surówka z kapusty granatowej, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z mieszanki owocowej z porzeczkami b/c 250ml |
| Kolacja | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k.szynkowa wp ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, rukola, papryka 50g | Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, pasztecik drobiowy pieczony ^{*3,9,1} 100g, rukola, ogórek kiszony 50g | Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, szynka wp gotowana ^{*6} 40g, miód 25g, rzodkiewka 50g, rukola | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ⁷ 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, śledzie po tatarsku z ogórkiem kiszonym, cebulką i papryką z sosem jogurtowo-majonezowym ^{*4,7} 100g | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. żywiecka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, rukola, ogórek kiszony 50g | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, salata zielona, papryka 50g | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, sałatka makaronowa z szynką, papryką, ogórkiem kiszonym, kukurydzą z olejem ^{*1,3} 100g |
| Posilek Nocny | Biszkopty ^{*1,3,7} 20g | Krakersy ^{*1,3+7,11} 20g | Jabłko pieczone 100g | Jogurt naturalny ^{*7} 80 ml | Banan 80g | Kisiel owocowy ^{*1} 150ml | Wafle ryżowe ^{*1,6,11} 20g |
| DSWO** | E: 2644kcal, B: 117g, T: 71g, W: 398g, CP: | E: 2343kcal, B: 120g, T: 87g, W: 288g, CP: | E: 2159kcal, B: 109g, T: 72g, W: 283g, CP: 38,9g, | E: 2377kcal, B: 121g, T: 93g, W: 278g, CP: | E: 2182kcal, B: 104g, T: 71g, W: 295g, CP: | E: 2398kcal, B: 141g, T: 86g, W: 279g, CP: | E: 2655kcal, B: 124g, T: 85g, W: 363g, CP: 3 |

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

| | | | | | | | |
|--|---|---|-----------------------------------|--|--|--|---------------------------------------|
| | 31,9g, NKT: 26g, Bł:32g, Sód: 1545mg | 26,55g, NKT: 36g, Bł: 35g, Sód: 2990mg | NKT: 27g, Bł: 33g, Sód: 2091mg | 34,8g, NKT: 40g, Bł: 33g, Sód: 2783mg | 54,1g, NKT: 32g, Bł: 30g, Sód: 2353mg | 29,4g, NKT: 38g, Bł: 24g, Sód: 2249mg | 1g, NKT: 30g, Bł: 43g, Sód: 2386mg |
|--|---|---|-----------------------------------|--|--|--|---------------------------------------|

| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | | | | |
|--------------------|--|---|--|--|--|--|---|
| Data | 19.11.24 | 20.11.24 | 21.11.24 | 22.11.24 | 23.11.24 | 24.11.24 | 25.11.24 |
| Rodzaj posiłku | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela | Poniedziałek |
| Śniadanie | Płatki owsiane na mleku ^{*7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajecznicza z 2 szt. jaj z zieloną pietruszką ^{*3} , sałata zielona, 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, ser twarogowy ^{*7} 60g, sałata zielona, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone | Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko got. ^{*3} 1 szt., szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g sałata zielona, pomidor bez skóry 50g | Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kakao na mleku b/c ^{*7} 250ml, ser twarogowy z warzywami ^{*7} 60g, rukola, pomidor bez skóry 50g | Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, baton drobiowy ^{*6,9} 40g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g | Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 20g, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, rukola, 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} 1 szt., ser twarogowy ^{*7} 60g, rukola, pomidor bez skóry 50g |
| Obiad | Zacierka z ziemniakami ^{*1,9,3} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, klopsiki drobiowe gotowane w sosie koperkowym ^{*1,7,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*1} 150g, kompot z mieszanki owocowej z wiśniami b/c 250ml | Ryżanka z pomidorem ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, bitka duszona w sosie własnym ^{*1,7,9} 150g, brokuły gotowane na parze 150g, kompot z mieszanki owocowej z porzeczkami b/c 250ml | Jarzynowa z makaronem ^{*1,7,9} 350 ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet drobiowy soute po grecku ^{*9} 150 g, kompot mieszanki owocowej z śliwkami b/c 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, pierogi leniwe z masłem z bułką tartą ^{*1,3,7} 300g, bukiet warzyw gotowanych na parze ^{*9} 150g, kompot z mieszanki owocowej z porzeczkami b/c 250ml | Pomidorowa z makaronem ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane z pietruszką 180g, pieczeń rzymska pieczona na parze ^{*3,7,9} 150g, marchewka zasmażana z groszkiem ^{*1} 150g, kompot z mieszanki owocowej z wiśniami b/c 250ml | Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlecik drobiowy pieczony na parze ^{*1,3} 100g, buraczki zasmażane ^{*1} 150g, kompot z mieszanki owocowej z wiśniami b/c 250ml | Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym ^{*7,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{*1,3,9} 300g, brokuły gotowane na parze 150g, kompot z mieszanki owocowej z porzeczkami b/c 250ml |
| Kolacja | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. szynkowa wp ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, rukola, pomidor 50g | Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasztet drobiowy pieczony ^{*3,9,1} 100g, rukola, pomidor bez skóry 50g | Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka wp gotowana ^{*6} 40g, miód 25g, pomidor bez skóry 50g, rukola | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, paprykarz z tuńczyka z ryżem z duszoną marchewką z pomidorami ^{*1,4} 100g | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. żywiecka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, rukola, pomidor bez skóry 50g | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g | Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka makaronowa z szynką, brokulem, marchewką z olejem ^{*1,3} 100g |
| Posiłek Nocny | Biszkopty ^{*1,3,7} 20g | Krakersy ^{*1,3+7,11} 20g | Jabłko pieczone 100g | Jogurt naturalny ^{*7} 80 ml | Banan 80g | Kisiel owocowy ^{*1} 150ml | Wafle ryżowe ^{*1,6,11} 20g |

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

| | | | | | | | |
|---------------|---|--|--|---|---|---|---|
| DSWO** | E: 2713 kcal, B: 117g, T: 75g, W: 404g, CP: 32,7g, NKT: 27g, Bł: 27g, Sód: 1494 mg | E: 2354 kcal, B: 123g, T: 81g, W: 298g, CP: 30,6g, NKT: 34g, Bł: 31g, Sód: 1707mg | E: 2237kcal, B: 109g, T: 77g, W: 288g, CP: 40,73g, NKT: 29g, Bł: 28g, Sód: 2005mg | E: 2415kcal, B: 132g, T: 76g, W: 313g, CP: 30,8g, NKT: 37g, Bł: 27g, Sód: 1971mg | E: 2263kcal, B: 104g, T: 76g, W: 302g, CP:56 g, NKT: 34g, Bł: 25g, Sód: 1669mg | E: 2509kcal, B: 139g, T: 92g, W: 293g, CP: 37,1g, NKT: 37g, Bł: 20g, Sód: 2028mg | E: 2680kcal, B: 126g, T: 85g, W: 366g, CP: 29g, NKT: 31g, Bł: 39g, Sód: 2246mg |
|---------------|---|--|--|---|---|---|---|

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