

DIETA PODSTAWOWA							
Data	24.12.24 Wigilia	25.12.24 Boże Narodzenie	26.12.24 II Dzień Świąt	27.12.24	28.12.24	29.12.24	30.12.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250 ml b/c, ser żółty ^{*7} 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona, papryka 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka wp. Gotowana ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, ćwikła ^{+3,6,7,10} 15g, sałata zielona	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, k. szynkowa wp. ^{*6} 40G, jajko gotowane ^{*3} 1szt, sałata zielona, papryka 50g	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser żółty ^{*7} 40g, dżem 30g niskosłodzony, sałata zielona, papryka 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, jajko gotowane ^{*3} 1szt, k. krakowska ^{*6} 40g, rukola, pomidor 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, powidła jabłkowe 30g, szynkowa wp. ^{*6} 40G, sałata zielona pomidor 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, k. żywiecka ^{*6} 40g, sałata zielona, papryka 50g
Obiad	Barszcz czerwony czysty z uszkami ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona soute ^{*1,4} 100g, surówka z kapusty pekińskiej, papryki, kukurydzy z sosem jogurtowym ^{*7} 150g, kompot z mrożonych owoców 250ml b/c	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka soute z warzywami 150g, surówka z kapusty granatowej, jabłka, cebuli z sosem winegret ^{*10} 150g, kompot z mrożonych owoców 250ml b/c, babka piaskowa ^{*1,3,7} 80g	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab wp. Duszony w sosie własnym ^{*1,9,7} 150g, buraczki zasmażane ^{*1} 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c, jabłko pieczone z żurawiną 150g	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym i musem truskawkowym ^{*1,3,7} 300g, surówka marchewka tarta z jabłkiem z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Zupa jarzynowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, pulpety wp. Duszone w sosie pomidorowym ^{*1,7,3,9} 150g, sałatka z buraka gotowanego, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Ryżanka z koperkiem ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pieczeń rzymska w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty kiszzonej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z aronia 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ryż gotowany ⁺¹ 180g, potrawka z kurczaka ^{*1,7,9} 120g, surówka z kapusty słodkiej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g śledzie z cebulką w oleju ^{*4} 100g, ciasto drożdżowe ^{*1,3,7} 80g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, schab pieczony domowy 50g, ser żółty ^{*7} 20g, sałatka jarzynowa z sosem jogurtowo-majonezowym ^{*3,7,9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, szynka wp. Gotowana ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*6} 60g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, sałatka z kaszy bulgur z tuńczykiem, papryką, kukurydzą z sosem jogurtowo - majonezowym ^{*1,4,7} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami 100g, sałata zielona, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, sałata zielona, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, krakowska ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, pomidor 50g
Posilek Nocny	jabłko pieczone 100g	jogurt naturalny ^{*7} 80 ml	kisiel z tartym jabłkiem ^{*1} 100ml	wafle kukurydziane 20g	chrupki kukurydziane ^{+5,6,7} 20g	Krakersy ^{*1,3,7} 20g	kefir naturalny ^{*7} 80ml
DSWO**	E: 2412kcal, B: 97g, T: 92g, W: 305g, CP: 37,8g, NKT: 31g, Bł: 28g, Sód: 2295mg	E: 2721kcal, B: 148g, T: 112g, W: 299g, CP: 24,8g, NKT: 36g, Bł: 27g, Sód: 3345mg	E: 2448kcal, B: 138g, T: 89g, W: 286g, CP: 50,5g, NKT: 35g, Bł: 29g, Sód: 1831mg	E: 2356kcal, B: 116g, T: 80g, W: 302g, CP: 37,8g, NKT: 34g, Bł: 35g, Sód: 2184mg	E: 2713kcal, B: 129g, T: 87g, W: 371g, CP: 22,3g, NKT: 31g, Bł: 36g, Sód: 2372mg	E: 2091kcal, B: 105g, T: 75g, W: 258g, CP: 20g, NKT: 33g, Bł: 27g, Sód: 3054mg	E: 2720kcal, B: 116g, T: 85g, W: 390g, CP: 27,4g, NKT: 32g, Bł: 35g, Sód: 1834mg

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Karolina Drab mgr dietetyk, Patrycja Świerk lic. 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	24.12.24 Wigilia	25.12.24 Boże Narodzenie	26.12.24 II Dzień Świąt	27.12.24	28.12.24	29.12.24	30.12.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250 ml b/c, ser twarogowy ^{*7} 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, salata zielona, 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, szynka wp. Gotowana ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, pomidor bez skóry 50g, salata zielona	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, k. szynkowa wp. ^{*6} 40G, jajko gotowane ^{*3} 1szt, salata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser twarogowy ^{*7} 60g, dżem 30g niskosłodzony, salata 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} 250ml b/c, jajko gotowane ^{*3} 1szt, k. krakowska ^{*6} 40g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, powidła jabłkowe 30g, szynkowa wp. ^{*6} 40G, salata zielona pomidor 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, k. żywiecka ^{*6} 40g, salata zielona, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Barszcz czerwony czysty z uszkami ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona soute ^{*1,4} 100g, bukiet warzyw gotowany ^{*9} 150g, kompot z mrożonych owoców 250ml b/c	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka soute z warzywami 150g, marchewka z groszkiem gotowana 150g, kompot z mrożonych owoców 250ml b/c, babka piaskowa ^{*1,3,7} 80g	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab wp. Duszony w sosie własnym ^{*1,9,7} 150g, buraczki zasmażane ^{*1} 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c, jabłko pieczone z żurawiną 150g	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym i musem truskawkowym ^{*1,3,7} 300g, surówka marchewka tarta z jabłkiem z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Zupa jarzynowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, pulpety wp. Duszone w sosie pomidorowym ^{*1,7,3,9} 150g, buraczki zasmażane 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Ryżanka z koperkiem ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pieczeń rzymska w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z aronia 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ryż gotowany ⁺¹ 180g, potrawka z kurczaka ^{*1,7,9} 120g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka ryżowa z tuńczykiem, brokulem gotowanym, kukurydzą z olejem ^{*4,1} 100g, ciasto drożdżowe ^{*1,3,7} 80g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, schab pieczony domowy 50g, ser twarogowy ^{*7} 20g, sałatka jarzynowa z sosem jogurtowo-majonezowym ^{*3,7,9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka wp. Gotowana ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*6} 60g, salata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka z kaszy bulgur z tuńczykiem, brokulem, kukurydzą z sosem jogurtowo - majonezowym ^{*1,4,7} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami 100g, salata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, salata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, krakowska ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, salata zielona, pomidor bez skóry 50g
Posilek Nocny	jabłko pieczone 100g	jogurt naturalny ^{*7} 80 ml	kisiel z tartym jabłkiem ^{*1} 100ml	wafle kukurydziane 20g	chrupki kukurydziane ^{+5,6,7} 20g	Krakersy ^{*1,3,7} 20g	kefir naturalny ^{*7} 80ml
DSWO**	E: 2441kcal, B: 106g, T: 79g, W: 333g, CP: 43,2g, NKT: 27g, Bł: 26g, Sód: 1399mg	E: 2716kcal, B: 142g, T: 108g, W: 311g, CP: 25g, NKT: 33g, Bł: 25g, Sód: 3074mg	E: 2455kcal, B: 131g, T: 90g, W: 292g, CP: 52g, NKT: 35g, Bł: 24g, Sód: 1676mg	E: 2385kcal, B: 116g, T: 78g, W: 310g, CP: 38,95g, NKT: 32g, Bł: 31g, Sód: 1766mg	E: 2810kcal, B: 130g, T: 92g, W: 381g, CP: 27g, NKT: 32g, Bł: 32g, Sód: 1710mg	E: 2162kcal, B: 109g, T: 75g, W: 270g, CP: 26,9g, NKT: 34g, Bł: 24g, Sód: 2117mg	E: 2753kcal, B: 115g, T: 85g, W: 397g, CP: 28,5g, NKT: 34g, Bł: 32g, Sód: 1823mg

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

* do sporządzania posiłków używa się: olej rzepakowy rafinowany i/lub nierafinowany, oliwa z oliwek nierafinowana

**DSWO – dobowa suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)