

DIETA PODSTAWOWA

Data	31.12.24	01.01.25	02.01.25	03.01.25	04.01.25	05.01.25	06.01.25
Rodzaj posiłku	Wtorek Sylwester	Środa Nowy Rok	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza jaglana 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., k. krakowska ^{*6} 40g, 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, ser żółty ^{*7} 40g, powidła śliwkowe 30g, niskosłodzone, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami ^{*3} 80g, rukola, papryka 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, twarożek z warzywami ^{*7} 80g, rukola, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wp gotowana ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1 szt., sałata zielona, papryka 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, ser żółty ^{*7} 40g, dżem niskosłodzony 30g, rukola, pomidor 50g
Obiad	Pomidorowa z ryżem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, bitka wp. duszona w sosie własnym ^{*1,7,9} 150g, surówka z kapusty granatowej, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kurczak pieczony na parze ^{*1} 120g, surówka z marchewki, pora, jabłka z sosem jogurtowym ^{*7} 150g, kompot owocowy z porzeczką 250ml b/c	Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, klopsiki wp. duszone w sosie jarzynowym ^{*1,7,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*1} 150g, kompot owocowy z aronii 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona soute ^{*4} 100g, surówka z kapusty kiszonej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{*1,3,7,9} 300g, surówka marchewka tarta z chrzanem z sosem jogurtowym ^{*7} 150g, kompot z owoców z aronią 250ml	Pomidorowa z makaronem ^{*1,7, 3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka soute ^{*1} 100g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, cebuli z olejem 150g, kompot owocowy z porzeczką 250ml b/c	Ryżanka z koperkiem ^{3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*1,7,9} 150g, surówka z ogórka kiszonego, cebuli, groszku, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne graham ^{*1} 90g, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, sałatka warzywna z sosem jogurtowo-majonezowym ^{*7,9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne -graham ^{*1} 90g, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, sałata zielona, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne -graham ^{*1} 90g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami ^{*6} 100g, rukola, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, sałatka śledziowa z ogórkiem kiszonym, czerwoną fasolą, kukurydzą z sosem jogurtowo-majonezowym ^{*6,7,4} 100g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g, niskosłodzone, sałata zielona, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, rukola, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne-graham ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g
Posiłek Nocny	Krakersy ^{*1,3,7,11} 20g	Podplomyki bez cukru ^{*1,7} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Wafle kukurydziane ^{*1,6,11} 20g	Kisiel owocowy ^{*1} 100ml	Krakersy ^{*1,3,7,11} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml
DSWO**	E: 2179kcal, B: 101g, T: 76g, W: 284g, CP: 42,9g, NKT: 30g, Bł: 29g, Sód: 2359mg	E: 2367kcal, B: 141g, T: 92g, W: 258g, CP: 20,5g, NKT: 33g, Bł: 24g, Sód: 3190mg	E: 2709kcal, B: 116g, T: 83g, W: 391g, CP: 25,8g, NKT: 38g, Bł: 42g, Sód: 3411mg	E: 2161kcal, B: 102g, T: 82g, W: 262g, CP: 15,2g, NKT: 29g, Bł: 28g, Sód: 1830mg	E: 2249kcal, B: 112g, T: 73g, W: 297g, CP: 29,1g, NKT: 31g, Bł: 36g, Sód: 2084mg	E: 2343kcal, B: 112g, T: 98g, W: 267g, CP: 24,3g, NKT: 34,6g, Bł: 26,6g, Sód: 3267mg	E: 2289kcal, B: 119g, T: 87g, W: 265g, CP: 30,1g, NKT: 36g, Bł: 28g, Sód: 3372mg

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)

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Data	31.12.24	01.01.25	02.01.25	03.01.25	04.01.25	05.01.25	06.01.25
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko got. ^{*3} 1 szt, k. krakowska ^{*6} 40g, 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} 250ml b/c, ser twarogowy ^{*7} 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata 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, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami ^{*3} 80g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, twarożek z warzywami ^{*7} 80g, rukola, 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, szynka wp gotowana ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1 szt., sałata zielona, pomidor bez skóry 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, ser twarogowy ^{*7} 60g, dżem niskosłodzony 30g, rukola, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Pomidorowa z ryżem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, bitka wp. duszona w sosie własnym ^{*1,7,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*1} 150g, kompot owocowy 250ml b/c	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kurczak pieczony na parze ^{*1} 120g, marchewka zasmażana ^{*1} 150g, kompot owocowy 250ml b/c	Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, klopsiki wp. duszone w sosie jarzynowym ^{*1,7,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*1} 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona soute ^{*4} 100g, brokuly gotowane 150g, kompot owocowy z aronią 250ml	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{*1,3,7,9} 300g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 150g, kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z makaronem ^{*1,7, 3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka soute ^{*1} 100g, marchewka z groszkiem gotowana 150g, kompot owocowy z porzeczką 250ml b/c	Ryżanka z koperkiem ^{3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*1,7,9} 150g, buraki gotowane 150g, kompot owocowy z aronią 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, sałatka warzywna z sosem jogurtowo-majonezowym ^{*7,9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami ^{*6} 100g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka z ryżem z tuńczykiem, marchewką, kukurydzą z sosem vinegret ^{*6,4} 100g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. szynkowa wp. ^{*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, k. krakowska ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g
Posiłek Nocny	Krakersy ^{*1,3,7,11} 20g	Podplomyki bez cukru ^{*1,7} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Wafle kukurydziane ^{*1,6,11} 20g	Kisiel owocowy ^{*1} 100ml	Krakersy ^{*1,3,7,11} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml
DSWO**	E: 2281kcal, B: 101g, T: 81g, W: 295g, CP: 49,1g, NKT: 31g, Bł: 25g, Sód: 2338mg	E: 2486kcal, B: 141g, T: 102g, W: 264g, CP: 22,4g, NKT: 34g, Bł: 20g, Sód: 2539mg	E: 2735kcal, B: 126g, T: 82g, W: 387g, CP: 29,5g, NKT: 36g, Bł: 34g, Sód: 2666mg	E: 2350kcal, B: 108g, T: 91g, W: 280g, CP: 17,5g, NKT: 30g, Bł: 25g, Sód: 1301mg	E: 2356kcal, B: 116g, T: 79g, W: 304g, CP: 31,2g, NKT: 33g, Bł: 31g, Sód: 1412mg	E: 2544kcal, B: 114g, T: 113g, W: 282g, CP: 28,9g, NKT: 42g, Bł: 23g, Sód: 2673mg	E: 2349kcal, B: 120g, T: 86g, W: 280g, CP: 39,5g, NKT: 33g, Bł: 24g, Sód: 1820mg

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)