

**DIETA PODSTAWOWA**

Data	14.01.24	15.01.25	16.01.25	17.01.25	18.01.25	19.01.25	20.01.25
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
<b>Śniadanie</b>	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 250 ml b/c, k. szynkowa <sup>*6</sup> 40g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., salata zielona, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, ser żółty gouda <sup>*7</sup> 40g, powidła jabłkowe 30g, rukola, rzodkiewka 50g	Płatki 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, jajecznicza na parze z 2 szt. jaj <sup>*3</sup> z koperkiem, salata zielona, papryka 50g	Kasza jaglana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, kakao na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, serek homogenizowany naturalny <sup>*7</sup> 60g, powidła śliwkowe 30g, rukola, pomidor 50g	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, twarożek z warzywami <sup>*7</sup> 80g, salata zielona, rzodkiewka 50g	Kasza kukurydziana 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> 20g, szynka wp. gotowana <sup>*6</sup> 40g, salata zielona, pomidor 50g	Płatki jęczmienne 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, k. szynkowa <sup>*6</sup> 40g, powidła jabłkowe 30g, salata zielona, pomidor 50g
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>+1</sup> 180g, pulpety wp. gotowane w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, surówka z kapusty granatowej, ogórka kiszzonego, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, schab duszony w sosie własnym <sup>*1,9</sup> 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, kukurydzy z sosem vinegret <sup>*10</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 250ml b/c	Ryżanka z koperkiem <sup>*1,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pieczeń rzymska pieczona na parze <sup>*1,3</sup> 120g, buraczki zasmażane <sup>*1</sup> 150g, kompot z truskawek mrożonych 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, ryba pieczona na parze <sup>*4</sup> 100g, surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem, marchewką i olejem 150g, kompot z wiśni mrożonych 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z sosem bolognese <sup>*1,3,9</sup> 300g, salata zielona z sosem vinegret <sup>*10</sup> 120g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka zapiekany z jarzynami <sup>*7,9</sup> 150g, surówka z buraka gotowanego, jabłka, pora, ogórka kiszzonego z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 250ml b/c	Pomidorowa z ryżem <sup>*1,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane 180g, klopsiki mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 120g surówka z kapusty słodkiej, ogórka kiszzonego, groszku, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z wiśnią 250ml b/c
<b>Kolacja</b>	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne graham <sup>*1</sup> 90g, sałatka warzywna z olejem <sup>*9</sup> 100g, polędwica drobiowa <sup>*6</sup> 40g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne -graham <sup>*1</sup> 90g, k. krakowska <sup>*6</sup> 40g, miód 25g, salata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne -graham <sup>*1</sup> 90g, pasta z fasoli białej z cebulką i jabłkiem 100g, salata zielona ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, 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>*3,4,7</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne -graham <sup>*1</sup> 90g, szynka wp. gotowana <sup>*6</sup> 40g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1szt., salata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne -graham <sup>*1</sup> 90g, sałatka makaronowa z szynką, papryką, kukurydzą z sosem jogurtowym <sup>*1,3,6,7</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne -graham <sup>*1</sup> 90g, szynka drobiowa <sup>*6</sup> 40g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., salata zielona, rzodkiewka 50g
<b>Posilek Nocny</b>	Chrupki kukurydziane <sup>+5,6,7</sup> 20g	Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 80ml	Krakersy <sup>*1,3,7</sup> 20g	Chrupki kukurydziane <sup>+5,6,7</sup> 20g	Biszkopty <sup>*1,3,7</sup> 20g	Wafle kukurydziane 20g	Kisiel płynny <sup>*1</sup> 80ml
<b>DSWO*</b>	E: 2704kcal, B: 114,5g, T: 87g, W: 380g, CP: 29,8g, NKT: 30g, Bł: 33g, Sód: 1970mg	E: 2743kcal, B: 113g, T: 79g, W: 415g, CP: 23,1g, NKT: 34g, Bł: 36g, Sód: 1787mg	E: 2204kcal, B: 99g, T: 86g, W: 268g, CP: 26,9g, NKT: 28g, Bł: 30g, Sód: 2494mg	E: 2299kcal, B: 107g, T: 86g, W: 282g, CP: 14,5g, NKT: 36g, Bł: 27g, Sód: 1829mg	E: 2385kcal, B: 123g, T: 85g, W: 291g, CP: 22,9g, NKT: 33g, Bł: 32g, Sód: 1776mg	E: 2733kcal, B: 154g, T: 108g, W: 299g, CP: 24,1g, NKT: 44g, Bł: 27g, Sód: 3378mg	E: 2210kcal, B: 102g, T: 78g, W: 285g, CP: 34,8g, NKT: 29g, Bł: 30g, Sód: 1982mg

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 LATWOSTRAWNA							
Data	14.01.24	15.01.25	16.01.25	17.01.25	18.01.25	19.01.25	20.01.25
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	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, k. szynkowa <sup>*6</sup> 40g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	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 <sup>*7</sup> 250ml b/c, ser twarogowy <sup>*7</sup> 60g, powidła jabłkowe 30g, rukola, rzodkiewka 50g	Płatki owsiane błyskawiczne 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, jajecznicza na parze z 2 szt. jaj <sup>*3</sup> z koperkiem, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza jaglana 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, serek homogenizowany naturalny <sup>*7</sup> 60g, powidła śliwkowe 30g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Płatki ryżowe 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, twarożek z warzywami <sup>*7</sup> 80g, sałata zielona, rzodkiewka 50g	Kasza kukurydziana 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, ser twarogowy <sup>*7</sup> 20g, szynka wp. gotowana <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne 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, k. szynkowa <sup>*6</sup> 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, pulpy wp. gotowane w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, marchewka gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, schab duszony w sosie własnym <sup>*1,9</sup> 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 250ml b/c	Ryżanka z koperkiem <sup>*1,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pieczeń rzymska pieczona na parze <sup>*1,3</sup> 120g, buraczki zasmażane <sup>*1</sup> 150g, kompot z truskawek mrożonych 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, ryba pieczona na parze <sup>*4</sup> 100g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z wiśni mrożonych 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, makaron pszenny gotowany z sosem bolognese <sup>*1,3,9</sup> 300g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka zapiekany z jarzynami <sup>*7,9</sup> 150g, buraki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 250ml b/c	Pomidorowa z ryżem <sup>*1,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane 180g, klopsiki mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 120g, marchewka z groszkiem zasmażana <sup>*1</sup> 150g, kompot owocowy z wiśnią 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, sałatka warzywna z olejem <sup>*9</sup> 100g, polędwica drobiowa <sup>*6</sup> 40g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, k. krakowska <sup>*6</sup> 40g, miód 25g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami <sup>*9</sup> 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, sałatka z kaszy bulgur z tuńczykiem, marchewką, groszkiem z olejem <sup>*1,4</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, szynka wp. gotowana <sup>*6</sup> 40g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, sałatka makaronowa z szynką, marchewką, brokulem z sosem jogurtowym <sup>*1,3,6,7</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, szynka drobiowa <sup>*6</sup> 40g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt., sałata zielona, rzodkiewka 50g
Posilek Nocny	Chrupki kukurydziane <sup>+5,6,7</sup> 20g	Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 80ml	Krakersy <sup>*1,3,7</sup> 20g	Chrupki kukurydziane <sup>+5,6,7</sup> 20g	Biszkopty <sup>*1,3,7</sup> 20g	Wafle kukurydziane 20g	Kisiel płynny <sup>*1</sup> 80ml
DSWO**	E: 2739kcal, B: 113g, T: 87g, W: 388g, CP: 32,2g, NKT: 31g, Bł: 30g, Sód: 1728mg	E: 2781kcal, B: 115g, T: 78g, W: 422g, CP: 26,55g, NKT: 32g, Bł: 32g, Sód: 1296mg	E: 2323kcal, B: 108g, T: 96g, W: 265g, CP: 26,7g, NKT: 31g, Bł: 23g, Sód: 1716mg	E: 2496kcal, B: 113g, T: 96g, W: 306g, CP: 21,6g, NKT: 37g, Bł: 28g, Sód: 1376mg	E: 2405kcal, B: 126g, T: 80g, W: 301g, CP: 27,49g, NKT: 33g, Bł: 29g, Sód: 1673mg	E: 2644kcal, B: 141g, T: 100g, W: 306g, CP: 27,3g, NKT: 39g, Bł: 23g, Sód: 2756mg	E: 2389kcal, B: 102g, T: 92g, W: 295g, CP: 37g, NKT: 36g, Bł: 26g, Sód: 1764mg

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)