DIETA PODSTAWOWA							
Data	**21.01.24**	**22.01.25**	**23.01.25**	**24.01.25**	**25.01.25**	**26.01.25**	**27.01.25**
Rodzaj posiłku	**Wtorek**	**Środa**	**Czwartek**	**Piątek**	**Sobota**	**Niedziela**	**Poniedziałek**
Śniadanie	**Płatki owsiane błyskawiczne na mleku *1,7 350ml, masło ekstra *7 10g, pieczywo pszenno-żytnie *1 90g, kawa inka na mleku *7 250 ml b/c, twarożek z warzywami *7 80g, sałata zielona, pomidor 50g**	**Kasza manna na mleku *1,7 350ml, masło ekstra *7 10g, pieczywo pszenno-żytnie *1 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, parówki got.*6 2 szt., sałata zielona, ogórek kiszony 50g**	**Płatki jaglane na mleku *1,7 350ml, masło ekstra *7 10g, pieczywo pszenno-żytnie *1 90g, kakao na mleku *7 250 ml b/c, k. krakowska *6 40g, miód 25g, sałata zielona, pomidor 50g**	**Płatki ryżowe na mleku *1,7 350ml, masło ekstra *7 10g, pieczywo pszenno-żytnie *1 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajecznica na parze z 2szt. jaj z zieloną pietruszką *3, sałata zielona, pomidor 50g**	**Płatki jęczmienne błyskawiczne *1,7 350ml, masło ekstra *7 10g, pieczywo pszenno-żytnie *1 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, serek homogenizowany *7 60g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, rukola**	**Kasza kukurydziana na mleku *1,7 350ml, masło ekstra *7 10g, pieczywo pszenno-żytnie *1 90g, kawa inka na mleku *7 250 ml b/c, ser żółty *7 20g, szynka wp. gotowana*6 40g, sałata zielona, papryka 50g**	**Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku *1,7 350ml, masło ekstra 10g, pieczywo pszenno-żytnie *1 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser twarogowy *6 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, rukola, rzodkiewka 50g**
Obiad	**Pomidorowa z makaronem *1,3,7,9 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab duszony w sosie śmietanowo-koperkowym *1,7,9 150g, surówka z marchwi, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c**	**Barszcz biały łatwostrawny z ziemniakami *1,7 350ml, kasza jęczmienna gotowana *1 180g, pulpety wp. duszone w sosie jarzynowym *1,7,9 150g, sałata zielona z sosem jogurtowym *7 120g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c**	**Krupnik z kaszą jęczmienną z ziemniakami *1,9 350ml, ryż gotowany 180g, potrawka z kurczaka *1,7,9 150g, surówka z kapusty granatowej, jabłka, marchewki, cebuli w sosie winegret*10 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c**	**Ziemniaczanka z ogórkiem łatwostrawna *1,7,9 350ml, pierogi ruskie z cebulką*1,3,7 300g, sałata zielona z sosem winegret *10 120g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c**	**Zacierka ziemniakami *7,9 350ml, risotto mięsno-ryżowe w pomidorach *1,9 300g, surówka z kapusty słodkiej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c**	**Rosół z makaronem nitki *1,3,9 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pierś z kurczaka pieczona w ziołach*1 120g, surówka z buraka gotowanego, jabłka, cebuli z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c**	**Barszcz czerwony z ziemniakami*1,7 350ml, ziemniaki gotowane 180g, rolada drobiowa z suszonymi pomidorami w sosie śmietanowym*1,3,7 150g surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, 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, szynka wp. gotowana *6 40g, ser biały*7 20g, sałata zielona, papryka 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, pomidor 50g**	**Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra *7 10g, pieczywo pszenne - graham *1 90g, k. szynkowa*6 40g, ser żółty*7 20g, sałata zielona**	**Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra *7 10g, pieczywo pszenne- graham*1 90g, śledzie po kaszubsku *4 100g, sałata zielona, papryka 50g**	**Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra *7 10g, pieczywo pszenne -graham *1 90g, k. szynkowa *6 40g, jajko gotowane *3 1szt., sałata zielona, pomidor 50g**	**Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra *7 10g, pieczywo pszenne -graham *1 90g, sałatka warzywna z olejem *9 100g, szynka z piersi kurczaka 40g**	**Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra *7 10g, pieczywo pszenne -graham *1 90g, k. krakowska *6 40g, jajko gotowane *3 1 szt., sałata zielona, pomidor 50g**
Posiłek Nocny	**Krakersy*1,3,7 20g**	**Wafle jaglane *1,3,7 20g**	**Biszkopty *1,3,7 20g**	**Podpłomyki b/c *1,7 20g**	**Kisiel owocowy*1 200ml**	**Kefir naturalny*7 80ml**	**Jogurt naturalny*7 80g**
DSWO*	**E: 2482kcal, B: 134g, T: 96g, W: 281g, CP: 28,6g, NKT: 38g, Bł: 29g, Sód: 2044mg**	**E: 2631kcal, B: 104g, T: 85g, W: 378g, CP: 15,4g, NKT: 34g, Bł: 39g, Sód: 2622mg**	**E: 2751kcal, B: 115g, T: 75g, W: 420g, CP: 18,8g, NKT: 30g, Bł: 28g, Sód: 1533mg**	**E: 2232kcal, B: 100g, T: 86g, W: 272g, CP: 17,8g, NKT: 30g, Bł: 24g, Sód: 5729mg**	**E: 2504kcal, B: 106g, T: 74g, W: 357g, CP: 41,4g, NKT: 28g, Bł: 28g, Sód: 1392mg**	**E: 2489kcal, B: 144g, T: 102g, W: 262g, CP: 25,6g, NKT: 40g, Bł: 27g, Sód: 3062mg**	**E: 2037kcal, B: 112g, T: 71g, W: 254g, CP: 24g, NKT: 26g, Bł: 29g, Sód: 2289mg**

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	**21.01.24**	**22.01.25**	**23.01.25**	**24.01.25**	**25.01.25**	**26.01.25**	**27.01.25**
Rodzaj posiłku	**Wtorek**	**Środa**	**Czwartek**	**Piątek**	**Sobota**	**Niedziela**	**Poniedziałek**
Śniadanie	**Płatki owsiane błyskawiczne na mleku [*1,7] 350ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna [*1] 90g, kawa inka na mleku [*7] 250 ml b/c, twarożek z warzywami [*7] 80g, sałata 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, parówki got.[*6] 2 szt., sałata zielona, pomidor bez skóry 50g**	**Płatki jaglane na mleku [*1,7] 350ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna [*1] 90g, kakao na mleku [*7] 250 ml b/c, k. krakowska [*6] 40g, miód 25g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g**	**Płatki ryżowe na mleku [*1,7] 350ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna [*1] 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajecznica na parze z 2szt. jaj z zieloną pietruszką [*3], sałata zielona, pomidor bez skóry 50g**	**Płatki jęczmienne błyskawiczne [*1,7] 350ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna [*1] 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, serek homogenizowany [*7] 60g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, rukola**	**Kasza kukurydziana na mleku [*1,7] 350ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna [*1] 90g, kawa inka na mleku [*7] 250 ml b/c, ser twarogowy [*7] 20g, szynka wp. gotowana[*6] 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g**	**Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku [*1,7] 350ml, masło ekstra 10g, bułka pszenna [*1] 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser twarogowy [*6] 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, rukola, pomidor bez skóry 50g**
Obiad	**Pomidorowa z makaronem [*1,3,7,9] 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab duszony w sosie śmietanowo-koperkowym [*1,7,9] 150g, marchewka gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c**	**Barszcz biały łatwostrawny z ziemniakami [*1,7] 350ml, kasza jęczmienna gotowana [*1] 180g, pulpety wp. duszone w sosie jarzynowym [*1,7,9] 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c**	**Krupnik z kaszą jęczmienną z ziemniakami [*1,9] 350ml, ryż gotowany 180g, potrawka z kurczaka [*1,7,9] 150g, buraki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c**	**Ziemniaczanka z ogórkiem łatwostrawna [*1,7,9] 350ml, makaron penne z serem twarogowym i sosem truskawkowym[*1,3,7] 300g, jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c**	**Zacierka ziemniakami [*7,9] 350ml, risotto mięsno-ryżowe w pomidorach [*1,9] 300g, brokuły gotowane na parze 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c**	**Rosół z makaronem nitki [*1,3,9] 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pierś z kurczaka pieczona w ziołach[*1] 120g, buraczki zasmażane[*1] 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c**	**Barszcz czerwony z ziemniakami[*1,7] 350ml, ziemniaki gotowane 180g, rolada drobiowa z suszonymi pomidorami w sosie śmietanowym[*1,3,7] 150g bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c**
Kolacja	**Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna [*1] 90g, szynka wp. gotowana [*6] 40g, ser biały[*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 warzywami [*9] 100g, rukola, pomidor bez skóry 50g**	**Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna [*1] 90g, k. szynkowa[*6] 40g, ser twarogowy[*7] 20g, sałata zielona**	**Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna[*1] 90g, pasta z tuńczyka z suszonymi pomidorami [*4] 100g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g**	**Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna[*1] 90g, k. szynkowa [*6] 40g, jajko gotowane [*3] 1 szt., sałata zielona, pomidor bez skóry 50g**	**Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna[*1] 90g, sałatka warzywna z olejem [*9] 100g, szynka z piersi kurczaka 40g**	**Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra [*7] 10g, bułka pszenna [*1] 90g, k. krakowska [*6] 40g, jajko gotowane [*3] 1 szt., sałata zielona, pomidor bez skóry 50g**
Posiłek Nocny	**Krakersy[*1,3,7] 20g**	**Wafle jaglane [*1,3,7] 20g**	**Biszkopty [*1,3,7] 20g**	**Podpłomyki b/c [*1,7] 20g**	**Kisiel owocowy[*1] 200ml**	**Kefir naturalny[*7] 80ml**	**Jogurt naturalny[*7] 80g**
DSWO*	**E: 2488kcal, B: 135g, T: 91g, W: 292g, CP: 29,3g, NKT: 39g, Bł: 26g, Sód: 2016mg**	**E: 2661kcal, B: 114g, T: 87g, W: 369g, CP: 21,5g, NKT: 35g, Bł: 32g, Sód: 2100mg**	**E:2775 kcal, B: 114g, T: 71g, W: 433g, CP: 25,4g, NKT: 29g, Bł: 25g, Sód: 1346mg**	**E: 2349kcal, B: 116g, T: 87g, W: 279g, CP: g, NKT: 36g, Bł: 23g, Sód: 2067mg**	**E: 2593kcal, B: 108g, T: 79g, W: 362g, CP: 41,5g, NKT: 29g, Bł: 24g, Sód: 1279mg**	**E: 2536kcal, B: 142g, T: 103g, W: 269g, CP: 28g, NKT: 39g, Bł:23 g, Sód: 2832mg**	**E: 2134kcal, B: 112g, T: 76g, W: 265g, CP: 28,3g, NKT: 28g, Bł: 27g, Sód: 2283mg**

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)