

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	25.02.25	26.02.25	27.02.25	28.02.25	01.03.25	02.03.25	03.03.25
Rodzaj posilku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno- żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, twarożek z koperkiem ^{*7} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno- żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z pietruszką zieloną ^{*3} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno- żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, k. szynkowa wp ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno- żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka drobiowa ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1 szt., sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno- żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, powidła jabłkowe 30g, ser twarogowy ^{*7} 60g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno- żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1 szt., szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno- żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser twarogowy ^{*7} 60g, rukola, pomidor bez skóry 50g
II Śniadanie	Wafle kukurydziane 30g	Jabłko pieczone 150g	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100ml	Banan 120g	Jabłko pieczone 150g	Koktajl jogurtowo-owocowy ^{*7} 200ml	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100ml
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, pulpety wp gotowane w sosie jarzynowym ^{*1,7,9} 150g, marchewka gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet drobiowy soute ^{*1} 100g, buraki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią b/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*1} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców z porzeczką b/c 250ml, pączek ^{*1,3,7} 1 szt.	Ryżanka z zieloną pietruszką ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona soute ^{*4} 100g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczkami b/c 250ml	Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym ^{*1,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{*1,3,7,9} 300g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze 100g, marchewka gotowana 150g, kompot z owoców z aronią b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane puree zieloną pietruszką ^{*7} 180g, pieczeń rzymska w sosie pomidorowym ^{*1,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców z aronią b/c 250ml
Podwieczorek	Jogurt naturalny ^{*7} 150ml	Krakersy ^{*1,3,7} 30g	Kefir naturalny ^{*7} 100ml	Kisiel z tartym jabłkiem ^{*1} 200ml	Herbatniki belvita ^{*1,3,7} 30g	Podpłomyki bez cukru ^{*5,6,7} 30g	Chrupki kukurydziane ^{*5,6,7} 30g
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne graham ^{*1} 90g, powidła jabłkowe 30g, ogonówka ^{*6} 40g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, ser twarogowy ^{*7} 60g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, pasta z tuńczyka z twarogiem ^{*7,4} 100g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, twarożek z warzywami ^{*7} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, baton drobiowy ^{*6} 40g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
DSWO**	E: 2069kcal, B: 104g, T: 51g, W: 311g, CP: 33,5g, NKT: 22g, Bł: 33g, Sód: 1552mg	E: 2055kcal, B: 97g, T: 64g, W: 289g, CP: 44,6g, NKT: 22g, Bł: 30g, Sód: 1703mg	E: 2266kcal, B: 110g, T: 76g, W: 299g, CP: 45,5g, NKT: 28g, Bł: 35g, Sód: 1563mg	E: 2063kcal, B: 111g, T: 49g, W: 306g, CP: 50,93g, NKT: 19g, Bł: 27g, Sód: 2452mg	E: 2208kcal, B: 111g, T: 67g, W: 308g, CP: 43,7g, NKT: 21g, Bł: 42g, Sód: 1958mg	E: 2282kcal, B: 146g, T: 72g, W: 273g, CP: 21,5g, NKT: 30g, Bł: 26g, Sód: 2752mg	E: 2145kcal, B: 99g, T: 56g, W: 323g, CP: 31,5g, NKT: 23g, Bł: 34g, Sód: 1885mg

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	25.02.25	26.02.25	27.02.25	28.02.25	01.03.25	02.03.25	03.03.25
Rodzaj posilku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa lina na mleku ^{*7} 250ml b/c, twarożek z koperkiem ^{*7} 80g, 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, pasta jajeczna z pietruszką zieloną ^{*3} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	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, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka drobiowa ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1 szt., sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza jaglana na na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa lina na mleku ^{*7} 250ml b/c, powidła jabłkowe 30g, ser twarogowy ^{*7} 60g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1 szt., szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki ryżowe na na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser twarogowy ^{*7} 60g, rukola, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, pulpety wp gotowane w sosie jarzynowym ^{*1,7,9} 150g, marchewka gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią b/c 250ml	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet drobiowy soute ^{*1} 100g, buraki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią b/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*1} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców z porzeczką b/c 250ml, pączek ^{*1,3,7} 1 szt.	Ryżanka z zieloną pietruszką ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona soute ^{*4} 100g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczkami b/c 250ml	Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym ^{*1,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{*1,3,7,9} 300g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze 100g, marchewka gotowana 150g, kompot z owoców z aronią b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, pieczeń ryńska w sosie pomidorowym ^{*1,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców z aronią b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, powidła jabłkowe 30g, ogonówka ^{*6} 40g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, ser twarogowy ^{*7} 60g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta z tuńczyka z twarogiem ^{*7,4} 100g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, twarożek z warzywami ^{*7} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, baton drobiowy ^{*6} 40g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Posilek Nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Krakersy ^{*1,3,7} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Kisiel owocowy ^{*1} 150ml	Herbatniki belvita ^{*1,3,7} 20g	Wafle ryżowe ^{*5,6,7} 20g	Chrupki kukurydziane ^{*5,6,7} 20g
DSWO**	E: 2386kcal, B: 113g, T: 81g, W: 312g, CP: 32,9g, NKT: 35g, Bł: 25g, Sód: 1616mg	E: 2393kcal, B: 111g, T: 94g, W: 281g, CP: 30g, NKT: 33g, Bł: 18g, Sód: 2000mg	E: 2510kcal, B: 115g, T: 97g, W: 303g, CP: 32g, NKT: 36g, Bł: 25g, Sód: 1555mg	E: 2165kcal, B: 121g, T: 60g, W: 292g, CP: 24,7g, NKT: 26g, Bł: 16g, Sód: 1972mg	E: 2546kcal, B: 124g, T: 86g, W: 392g, CP: 25,4g, NKT: 33g, Bł: 23g, Sód: 2055mg	E: 2334kcal, B: 142g, T: 80g, W: 268g, CP: 21,4g, NKT: 35g, Bł: 18g, Sód: 2118mg	E: 2347kcal, B: 108g, T: 69g, W: 332g, CP: 32g, NKT: 31g, Bł: 24g, Sód: 1301mg

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)