

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	04.03.25	05.03.25	06.03.25	07.03.25	08.03.25	09.03.25	10.03.25
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnio-razowe ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, twarożek z pietruszką zieloną ^{*7} 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, jajecznica na parze ^{*3} z 2 szt jaj, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo mieszane ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, serek homogenizowany ^{*7} 60g, powidła jabłkowe 30g, niskosłodzone, sałata zielona	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, szynka drobiowa ^{*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, baton drobiowy ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, 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, powidła jabłkowe 30g, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z koperkiem ^{*3} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
II śniadanie	kisiel z tartym jabłkiem ⁺¹ 200ml	mus warzywno-owocowy ⁺⁹ 100ml	podplomyki ^{*1} 30g	kefir naturalny ^{*7} 150ml	jabłko pieczone 150g	banan 120g	koktajl jogurtowo-owocowy ^{*7} 200ml
Obiad	Ryżanka z pomidorami ^{*1,7,9} 350ml, kopytka gotowane ^{*1,3} 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*1,9} 150g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, ryż gotowany ⁺¹ 180g, ryba pieczona soute ^{*1,4} 100g, marchewka gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką b/c 250ml	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane 180g, pulpety wp. gotowane w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, pierogi leniwe z masłem i bułką tartą ^{*1,7} 300g, sałata zielona z sosem winegret ^{*10} 120g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty z mięsem drobiowym w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{1,3,7,9} 300ml, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami b/c 250ml	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kurczak pieczony pieczony na parze 150g, buraki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, kotlet mielony wp. pieczony na parze ^{*1,3} 100g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c
Podwieczorek	Chrupki kukurydziane ^{+5,6,7} 30g	Krakersy ^{*1,3, 7,11} 30g	jogurt naturalny 150 ^{*7} ml	Wafle kukurydziane ^{+5,6,7} 30g	herbatniki belvita ^{*1,7} 30g	Jogurt naturalny ^{*7} 150ml	Krakersy ^{*1,3, 7,11} 30g
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, pasta z sera twarogowego z suszonymi pomidorami ^{*4,7} 100g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, pasztet drobiowy domowy ^{*1,3} 100g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ⁷ 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, sałatka z ryżu z tuńczykiem, marchewką, brokulem z olejem ^{*1,4} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, niskosłodzone, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, szynka z indyka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, polędwica drobiowa ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
DSWO**	E: 2452kcal, B: 114g, T: 84, W: 321g, CP: 26,2g, NKT: 32g, Bł: 28g, Sód: 1480mg	E: 2210kcal, B: 103g, T: 64g, W: 319g, CP: 24g, NKT: 28g, Bł: 35g, Sód: 1981mg	E: 2456kcal, B: 126g, T: 80g, W: 323g, CP: 25g, NKT: 40g, Bł: 34g, Sód: 1709mg	E: 2219kcal, B: 113g, T: 70g, W: 294g, CP: 19,9g, NKT: 28g, Bł: 30g, Sód: 2102mg	E: 2470kcal, B: 111g, T: 74g, W: 353g, CP: 44,7g, NKT: 29g, Bł: 33g, Sód: 1367mg	E: 2422kcal, B: 136g, T: 84g, W: 290g, CP: 48g, NKT: 37g, Bł: 26g, Sód: 2148mg	E: 2480kcal, B: 122g, T: 84g, W: 313g, CP: 36,5g, NKT: 40g, Bł: 26g, Sód: 2341mg

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

* 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	04.03.25	05.03.25	06.03.25	07.03.25	08.03.25	09.03.25	10.03.25
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, twaróg z pietruszką zieloną ^{*7} 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, jajecznica na parze ^{*3} 2 szt jaj, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku 250ml ^{*7} b/c, serek homogenizowany ^{*7} 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, szynka drobiowa ^{*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, baton drobiowy ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, 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, powidła jabłkowe 30g, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, pasta jajeczna z koperkiem ^{*3} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Ryżanka z pomidorami ^{*1,7,9} 350ml, kopytka gotowane ^{*1,3} 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*1,9} 150g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, ryba pieczona soute ^{*1,4} 100g, marchewka gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką b/c 250ml	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane 180g, pulpety wp. gotowane w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, pierogi leniwe z masłem i bułką tartą ^{*1,7} 300g, sałata zielona z sosem winegret ^{*10} 120g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron penne z mięsem drobiowym w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{1,3,7,9} 300ml, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami b/c 250ml	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kurczak pieczony 150g, buraki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, kotlet mielony wp. pieczony na parze ^{*1,3} 100g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, pasta z sera twarogowego z suszonymi pomidorami ^{*4,7} 100g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, paszтет drobiowy domowy ^{*1,3} 100g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, sałatka z ryżu z tuńczykiem, marchewką, brokulem z olejem ^{*1,4} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, dżem 30g niskosłodzony, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, szynka z indyka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, polędwica drobiowa ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Posilek Nocny	Chrupki kukurydziane ^{+5,6,7} 20g	Krakersy ^{*1,3, 7,11} 20g	jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Wafle kukurydziane ^{+5,6,7} 20g	herbatniki belvita ^{*1,7} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Krakersy ^{*1,3, 7,11} 20g

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

* 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)

DSWO**	E: 2473kcal, B: 119g, T: 89g, W: 308g, CP: 23,7g, NKT: 33g, Bł: 23g, Sód: 1375mg	E: 2189kcal, B: 114g , T: 64g, W: 301g, CP: 27,8g, NKT: 28g, Bł: 27g, Sód: 1964mg	E: 2442kcal, B: 124g, T: 82g, W: 315g, CP: 25,4g, NKT: 40g, Bł: 29g, Sód: 1518mg	E: 2243kcal, B: 114g, T: 75g, W: 289g, CP: 29,2g, NKT: 28g, Bł: 27g, Sód: 1949mg	E: 2458kcal, B: 116g, T: 77g, W: 337g, CP: 35,7g, NKT: 31g, Bł: 27g, Sód: 1258mg	E: 2387kcal, B: 139g, T: 88g, W: 269g, CP: 35,2g, NKT: 37g, Bł: 19g, Sód: 2017mg	E: 2380kcal, B: 120g, T: 84g, W: 289g, CP: 25,2g, NKT: 39g, Bł: 22g, Sód: 2016mg
---------------	---	--	---	---	---	---	---