

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	18.03.25	19.03.25	20.03.25	21.03.25	22.03.25	23.03.25	24.03.25
Rodzaj posilku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnio-razowe ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, powidła jabłkowe 30g, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 60g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami ^{*3} 80g, pomidor bez skóry 50g, rukola	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo mieszane ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajecznicza z 2 szt. jaj na parze ^{*3} , sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, filet maślany z indyka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza jagłana na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*6} 30g, 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, jajko got. ^{*3} 1 szt., polędwica sopocka ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
II śniadanie	Banan 120g	Jogurt naturalny ^{*7} 150ml	Jabłko pieczone 150g	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100ml	banan 120g	Podplomyki bez cukru ^{*1,3,7,11} 30g	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100ml
Obiad	Zacierka z ziemniakami z zieloną pietruszką ^{*1,9} 350ml, ryż gotowany 180g, potrawka z kurczaka ^{*1,7,9} 120g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczkami 250ml b/c	Zupa pomidorowa z ryżem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, bitka duszona w sosie własnym ^{*1} 150g, buraki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką b/c 250ml	Koperkowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, pulpety wp w sosie pomidorowym ^{*1,7} 150g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 250ml b/c	Jarzynowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, makaron z serem twarogowym i musem owocowym ^{*1,3,7} 300g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym ^{*7,9} 350ml, risotto mięsno-jarzynowe w sosie pomidorowym ^{*1,7,9} 300ml, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawkami b/c 250ml	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlet drobiowy na parze ^{*1} 100g, buraki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 250ml b/c	Barszcz biały łatwostrawny z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty penne gotowany z kurczakiem, marchewką, brokułami w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7} 300g, buraki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c
Podwieczorek	Wafle kukurydziane ^{+5,6,7} 30g	Krakersy ^{*1,3, 7,11} 30g	Ciastka belvita b/c ^{*1,7} 30g	kefir naturalny ^{*7} 150ml	Kisiel z tartym jabłkiem ^{*1} 200ml	Jogurt naturalny ^{*7} 150ml	Chrupki kukurydziane ^{+5,6,7} 30g
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, szynka z kurczaka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, pasta drobiowa z warzywami z zieloną pietruszką ^{*6} 100g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ⁷ 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, sałatka z kaszy bulgur 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 wiśniowy niskosłodzony 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. szynkowa wp ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, szynka wp gotowana ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
DSWO**	E: 2331kcal, B: 100g,	E: 2258kcal, B: 113g,	E: 2208kcal, B: 100g, T:	E: 2420kcal, B: 117g,	E: 2256kcal, B: 97g,	E: 2202kcal, B: 130g,	E: 2241kcal, B: 120g,

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)

	T: 79g, W: 327g, CP: 50g, NKT: 23g, Bł: 39g, Sód: 1356mg	T: 83g, W: 278g, CP: 33,7g, NKT: 29g, Bł: 31g, Sód: 2221mg	72g, W: 287g, CP: 38,3g, NKT: 24g, Bł: 38g, Sód: 1849mg	T: 74g, W: 333g, CP: 20,8g, NKT: 27g, Bł: 35g, Sód: 1626mg	T: 67g, W: 333g, CP: 69,2g, NKT: 24g, Bł: 37g, Sód: 2038mg	T: 71g, W: 270g, CP: 26,9g, NKT: 30g, Bł: 26g, Sód: 1820mg	T: 61g, W: 311g, CP: 19,3g, NKT: 23g, Bł: 34g, Sód: 2012mg
--	--	--	---	--	--	--	--

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	18.03.25	19.03.25	20.03.25	21.03.25	22.03.25	23.03.25	24.03.25
Rodzaj posilku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, powidła jabłkowe 30g, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 60g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami ^{*3} 80g, pomidor bez skóry 50g, rukola	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g, niskosłodzone, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajecznicza z 2 szt. jaj na parze ^{*3} , sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, filet maślany z indyka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*6} 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1 szt., połówka sopocka ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Zacierka z ziemniakami z zieloną pietruszką ^{*1,9} 350ml, ryż gotowany 180g, potrawka z kurczaka ^{*1,7,9} 120g, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczkami 250ml b/c	Zupa pomidorowa z ryżem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, bitka duszona w sosie własnym ^{*1} 150g, buraki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką b/c 250ml	Koperkowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, pulpety wp w sosie pomidorowym ^{*1,7} 150g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 250ml b/c	Jarzynowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, makaron z serem twarogowym i musem owocowym ^{*1,3,7} 300g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym ^{*7,9} 350ml, risotto mięsno-jarzynowe w sosie pomidorowym ^{*1,7,9} 300ml, brokuły gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawkami b/c 250ml	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlet drobiowy na parze ^{*1} 100g, buraki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 250ml b/c	Barszcz biały łatwostrawny z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty penne gotowany z kurczakiem, marchewką, brokułami w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7} 300g, buraki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka z kurczaka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta drobiowa z warzywami z zielona pietruszką ^{*6} 100g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka z kaszy bulgur z tuńczykiem, marchewką, brokułem z olejem ^{*1,4} 100g ,sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. szynkowa wp ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka wp gotowana ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Posilek Nocny	Wafle kukurydziane ^{+5,6,7} 20g	Krakersy ^{*1,3, 7,11} 20g	Ciastka belvita b/c ^{*1,7} 20g	kefir naturalny ^{*7} 80ml	Kisiel z tartym jabłkiem ^{*1} 150ml	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Chrupki kukurydziane ^{+5,6,7} 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 – dobowa suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

DSWO**	E: 2522kcal, B: 113g, T: 97g, W: 313g, CP: 26,6g, NKT: 35g, Bł: 28g, Sód: 1384mg	E: 2303kcal, B: 113g, T: 89g, W: 271g, CP: 30g, NKT: 34g, Bł: 22g, Sód: 1959mg	E: 2461kcal, B: 114g, T: 91g, W: 295g, CP: 19,9g, NKT: 36g, Bł: 24g, Sód: 1876mg	E: 2512kcal, B: 122g, T: 83g, W: 327g, CP: 19,4g, NKT: 33g, Bł: 24g, Sód: 1547mg	E: 2473kcal, B: 111g, T: 86g, W: 325g, CP: 43,2g, NKT: 35g, Bł: 26g, Sód: 2066mg	E: 2230kcal, B: 130g, T: 81g, W: 252g, CP: 24,7g, NKT: 36g, Bł: 17g, Sód: 1724mg	E: 2496kcal, B: 134g, T: 80g, W: 314g, CP: 18,2g, NKT: 35g, Bł: 22g, Sód: 2041mg
---------------	---	---	---	---	---	---	---