

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	22.04.25	23.04.25	24.04.25	25.04.25	26.04.25	27.04.25	28.04.25
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnio-razowe ^{*1} 80g, herbata z cytryną b/c 250ml, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 60g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnio-razowe ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1szt., szynka z indyka ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza jagłana na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnio-razowe ^{*1} 80g, herbata z cytryną b/c 250ml, k. krakowska wp. ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnio-razowe ^{*1} 80g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta jajeczna z koperkiem z jogurtem naturalnym ^{*3,7} 80g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnio-razowe ^{*1} 80g, ser twarogowy ^{*7} 30g, k. krakowska ^{*6} 40g, herbata z cytryną b/c 250ml, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnio-razowe ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1 szt., szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na wywarze jarzynowym ^{*1,9} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnio-razowe ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 60g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
II śniadanie	Banan 120g	Jabłko pieczone 150g	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100ml	Koktajl owocowy ^{*7} 150ml	Jabłko pieczone 150g	Mus warzywno-owocowy ^{*9} 100ml	Krakersy ^{*5,6,7} 30g
Obiad	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, klopsiki wieprzowe got. w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, potrawka z kurczaka ^{*1,7,9} 150g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z mięsem wieprzowym w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,9} 300g, buraki gotowane 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, pierogi leniwe z masłem i bułką tartą ^{*1,3,7} 300g, marchewka gotowana 150g, kompot z owocowy z porzeczkami 250ml	Jarzynowa ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*1,7} 150g, buraki gotowane 150g, kompot z owocowy z wiśniami 250ml	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, rolada drobiowa na parze w sosie koperkowym ^{*1} 150g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 150g, kompot owocowy z porzeczką 250ml b/c	Pomidorowa z ryżem ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pieczeń rzymska pieczona na parze ^{*1,3} 120g, brokuły gotowane 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c
Posilek Nocny	Kefir naturalny ^{*7} 150ml	Wafle jaglane ^{*1,6,11} 30g	Jogurt naturalny ^{*7} 150ml	Podpłomyki c/cukru ^{*1,3,7,11} 30g	Chrupki kukurydziane ^{*1,3,7,11} 30g	Jogurt naturalny ^{*7} 150ml	Banan 120g
Kolacja	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, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, pasta z kurczaka z suszonymi pomidorami ^{*6} 100g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, szynka wieprzowa got. ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ⁷ 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g sałatka z kaszy bulgur ze tuńczykiem, marchewką, brokulem z olejem ^{*1,4} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, polędwica sopocka ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, polędwica sopocka ^{*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, k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1 szt, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g

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)

DSWO**	E: 2154kcal, B: 104g, T: 68g, W: 299g, CP: 57,9g, NKT: 26g, Bł: 33g, Sód: 1396mg	E: 2261kcal, B: 121g, T: 61g, W: 325g, CP: 46,8g, NKT: 22g, Bł: 45g, Sód: 1524mg	E: 2400kcal, B: 118g, T: 70g, W: 341g, CP: 29,6g, NKT: 25g, Bł: 34g, Sód: 1640mg	E: 2329kcal, B: 114g, T: 79g, W: 309g, CP: 31,1g, NKT: 32g, Bł: 40g, Sód: 1817mg	E: 2326kcal, B: 109g, T: 85g, W: 303g, CP: 49,6g, NKT: 27g, Bł: 38g, Sód: 1599mg	E: 2298kcal, B: 144g, T: 76g, W: 266g, CP: 16,3g, NKT: 32g, Bł: 26g, Sód: 2432mg	E: 2025kcal, B: 97g, T: 63g, W: 281g, CP: 55g, NKT: 28g, Bł: 35g, Sód: 1731mg
--------	--	--	--	--	--	--	---

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	22.04.25	23.04.25	24.04.25	25.04.25	26.04.25	27.04.25	28.04.25
Rodzaj posilku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, twaróg z koperkiem ^{*7} 60g, dżem niskosłodzony 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Platki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1szt., szynka z indyka ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml , k. krakowska wp. ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g , herbata z cytryną b/c 250ml, pasta jajeczna z koperkiem z jogurtem naturalnym ^{*3,7} 80g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Platki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, ser twarogowy ^{*7} 30g, k. krakowska ^{*6} 40g, herbata z cytryną b/c 250ml, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g , herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1 szt., szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g , kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 60g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, klopsiki wieprzowe got. w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, potrawka z kurczaka ^{*1,7,9} 150g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z mięsem wieprzowym w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,9} 300g, buraki gotowane 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml pierogi leniwe z masłem i bułką tartą ^{*1,3,7} 300g, marchewka gotowana 150g, kompot z owocowy z porzeczkami 250ml	Jarzynowa ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*1,7} 150g, buraki gotowane 150g, kompot z owocowy z wiśniami 250ml	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, rolada drobiowa na parze w sosie koperkowym ^{*1} 150g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 150g, kompot owocowy z porzeczką 250ml b/c	Pomidorowa z ryżem ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pieczeń rzymska pieczona na parze ^{*1,3} 120g, brokuły gotowane 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta z kurczaka z suszonymi pomidorami ^{*6} 100g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka wieprzowa got. ^{*6} 40g, miód naturalny 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ⁷ 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka z kaszy bulgur ze tuńczykiem, marchewką, brokulem z olejem ^{*1,4} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, polędwica sopocka ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, polędwica sopocka ^{*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, k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1 szt, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g

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)

Posilek Nocny	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Wafle jaglane ^{*1,6,11} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Podplomyki c/cukru ^{*1,3,7,11} 20g	Chrupki kukurydziane ^{*1,3,7,11} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Banan 80g
DSWO**	E: 2377kcal, B: 115g, T: 85g, W: 297g, CP: 41,9g, NKT: 37g, Bł: 22g, Sód: 1398mg	E: 2333kcal, B: 128g, T: 71g, W: 307g, CP: 30,7g, NKT: 29g, Bł: 32g, Sód: 1455mg	E: 2726kcal, B: 131g, T: 89g, W: 363g, CP: 25,5g, NKT: 36g, Bł: 22g, Sód: 1627mg	E: 2397kcal, B: 115g, T: 87g, W: 300g, CP: 25,6g, NKT: 38g, Bł: 30g, Sód: 1701mg	E: 2398kcal, B: 114g, T: 96g, W: 286g, CP: 33,5g, NKT: 34g, Bł: 26g, Sód: 1543mg	E: 2326kcal, B: 144g, T: 83g, W: 253g, CP: 13,9g, NKT: 36g, Bł: 15g, Sód: 2292mg	E: 2216kcal, B: 110g, T: 76g, W: 282g, CP: 52g, NKT: 37g, Bł: 25g, Sód: 1415mg

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)