

DIETA PODSTAWOWA							
Data	01.04.25	02.04.25	03.04.25	04.04.25	05.04.25	06.04.25	07.04.25
Rodzaj posilku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser żółty ^{*7} 40g, sałata zielona, papryka 50g	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną b/c 250ml, k. szynkowa ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1 szt., sałata zielona, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 60g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajecznicza na parze ^{*3} z 2 szt. jaj, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, ser twarogowy ^{*7} 60g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, dżem niskosłodzony 30g, sałata zielona, rzodkiewka 50g	Platki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1 szt., szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona, rzodkiewka 50g	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta z sera twarogowego z koperkiem ^{*6} 80g, sałata zielona, pomidor 50g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, filet z kurczaka soute w sosie śmietanowo-koperkowym ^{*1,7} 150g, sałatka z buraka gotowanego, jabłka, cebuli z olejem 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Ryżanka z pomidorami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, gulasz wieprzowy ^{*1,7,9} 120g, surówka z ogórka kiszzonego, cebuli, groszku konserwowego z olejem 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, sztuka mięsa duszona w sosie własnym ^{1,7} 150g, surówka z kapusty kiszzonej, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, naleśniki z serem twarogowym i szpinakiem ^{*1,3,7} 300g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem z olejem 150g, kompot z owocowy z porzeczkami 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z mięsem drobiowym w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,9} 300g, surówka z kapusty granatowej, jabłka, cebuli z olejem 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 mielona na parze ^{*1,3} 120g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, cebuli, jabłka z sosem jogurtowym ^{*7} 150g, kompot owocowy z aronią 250ml b/c	Koperkowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, pulpety wp. gotowane w sosie pomidorowym ^{*1,7} 150g, fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą 150g, kompot owocowy z aronii 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, dżem niskosłodzony 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, pasztet drobiowy pieczony ^{*1,3,6} 100g, sałata zielona, ogórek świeży 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ⁷ 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, śledzie z cebulką w oleju ^{*4} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, miód naturalny 25g, k. szynkowa ^{*6} 40g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, rukola	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
Posilek Nocny	Wafle kukurydziane ^{*1,6,11} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Chrupki kukurydziane ^{+5,6,7} 20g	Herbatniki belvita ^{*1,7} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Krakersy ^{*1,3,7,11} 20g	Kisiel owocowy ^{*1} 150 ml
DSWO**	E: 2259kcal, B: 112g, T: 76g, W: 291g, CP: 41,1g, NKT: 34g, Bł: 25g, Sód: 1843mg	E: 2337kcal, B: 125g, T: 92g, W: 270g, CP: 22,8g, NKT: 32g, Bł: 33g, Sód: 2535mg	E: 2445kcal, B: 113g, T: 101g, W: 288g, CP: 16g, NKT: 35g, Bł: 27g, Sód: 2106mg	E: 2556kcal, B: 123g, T: 116g, W: 265g, CP: 26,6g, NKT: 33g, Bł: 28g, Sód: 7904mg	E: 2663kcal, B: 122g, T: 84g, W: 366g, CP: 35,3g, NKT: 31g, Bł: 36g, Sód: 1420mg	E: 2312kcal, B: 143g, T: 78g, W: 267g, CP: 14,3g, NKT: 34g, Bł: 26g, Sód: 2452mg	E: 2431kcal, B: 110g, T: 92,6g, W: 307g, CP: 29,6g, NKT: 40g, Bł: 31g, Sód: 1868mg

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	01.04.25	02.04.25	03.04.25	04.04.25	05.04.25	06.04.25	07.04.25
Rodzaj posilku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 60g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną b/c 250ml, k. szynkowa ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1 szt., sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza kukurydziana 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, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajecznicza na parze ^{*3} z 2 szt. jaj, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, ser twarogowy ^{*7} 60g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, dżem niskosłodzony 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki ryżowe 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 wp. gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta z sera twarogowego z koperkiem ^{*6} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, filet z kurczaka soute w sosie śmietanowo-koperkowym ^{*1,7} 150g, buraki zasmażane ^{*1} 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Ryżanka z pomidorami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, gulasz wieprzowy ^{*1,7,9} 120g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, sztuka mięsa duszona w sosie własnym ^{*1,7} 150g, brokuły 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 zasmażana ^{*1} 150g, kompot z owocowy z porzeczkami 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z mięsem drobiowym w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,9} 300g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 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 mielona na parze ^{*1,3} 120g, buraki gotowane 150g, kompot owocowy z aronią 250ml b/c	Koperkowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, pulpety wp. gotowane w sosie pomidorowym ^{*1,7} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot owocowy z aronii 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, dżem niskosłodzony 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasztet drobiowy pieczony ^{*1,3,6} 100g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka ryżowa z tuńczykiem, marchewką, brokulem z olejem ^{*4} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, miód naturalny 25g, k. szynkowa ^{*6} 40g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g
Posilek Nocny	Wafle kukurydziane ^{*1,6,11} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Chrupki kukurydziane ^{+5,6,7} 20g	Herbatniki belvita ^{*1,7} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Krakersy ^{*1,3,7,11} 20g	Kisiel owocowy ^{*1} 150 ml
DSWO**	E: 2168kcal, B: 113g, T: 64g, W: 293g, CP: 41,8g, NKT: 31g, Bł: 20g, Sód: 1521mg	E: 2305kcal, B: 125g, T: 86g, W: 270g, CP: 24,5g, NKT: 32g, Bł: 25g, Sód: 1447mg	E: 2373kcal, B: 115g, T: 91g, W: 288g, CP: 18,3g, NKT: 36g, Bł: 22g, Sód: 1302mg	E: 2371kcal, B: 120g, T: 90g, W: 281g, CP: 25,4g, NKT: 34g, Bł: 26g, Sód: 1537mg	E: 2611kcal, B: 121g, T: 78g, W: 361g, CP: 32,2g, NKT: 32g, Bł: 27g, Sód: 1283mg	E: 2383kcal, B: 142g, T: 82g, W: 274g, CP: 22,7g, NKT: 35g, Bł: 21g, Sód: 2354mg	E: 2316kcal, B: 109g, T: 85g, W: 294g, CP: 32,1g, NKT: 33g, Bł: 26g, Sód: 1667mg

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)

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 sumę wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)