

DIETA PODSTAWOWA							
Data	25.03.25	26.03.25	27.03.25	28.03.25	29.03.25	30.03.25	31.03.25
Rodzaj posilku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Makaron drobny na mleku ^{*1,3,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy 30g, k. szynkowa wp ^{*6} 40g, rukola, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, k. krakowska ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1 szt., salata zielona, papryka 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, rukola, ogórek świeży 50g	Kasza kukurydziana 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, salata zielona, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, ser twarogowy ^{*7} 30g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka wp gotowana ^{*6} 40g, salata zielona, papryka 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser żółty ^{*7} 40g, powidla śliwkowe niskosłodzone 30g, salata zielona, pomidor 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1szt., szynka z indyka ^{*6} 40g, salata zielona, rzodkiewka 50g
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, kopytka gotowane 180g, pulpety wp. gotowane na parze w sosie jarzynowym ^{*1,7,9} 150g, surówka z kapusty granatowej z cebulką z jabłkiem z olejem 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Jarzynowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, bitka wp duszona w sosie własnym ^{*1,7} 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, rolada wp. mielona na parze ^{1,3,7} 150g, surówka z pora, ogórka kiszzonego, groszku konserwowego, cebuli z olejem 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona soute ^{*1,4} 100g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z owocowy z porzeczkami 250ml	Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany 180g, gulasz wieprzowy ^{*1,7,9} 150g, surówka z buraka gotowanego, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owocowy z truskawkami 250ml	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane puree ^{*7} 180g, kurczak pieczony na parze ^{*1} 150g, surówka z marchwi, pora, jabłka z sosem jogurtowym ^{*7} 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron pelnoziarnisty gotowany z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{*1} 300g, salata zielona z sosem winegret 120g, kompot owocowy z aronii 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, baton drobiowy ^{*6} 40g, powidla śliwkowe niskosłodzone 30g, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami ^{*6} 100g, salata zielona, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, powidla jabłkowe 30g, salata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ⁷ 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, śledzie po kaszubsku ^{*4} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, dżem niskosłodzony porzeczkowy 30g, baton drobiowy ^{*6} 40g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, szynka wp gotowana ^{*6} 40g, miód naturalny 30g, salata zielona	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, papryka 50g
Posilek Nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Waffle kukurydziane ^{*1,6,11} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Ciastka belvita ^{*1,7} 20g	Biszkopty ^{*1,3,7} 20g	Kisiel owocowy ^{*1} 150 ml	Kefir naturalny ^{*7} 80ml
DSWO**	E: 2422kcal, B: 112g, T: 72g, W: 345g, CP: 27,7g, NKT: 27g, Bł: 30g, Sód: 1827mg	E: 2597kcal, B: 120g, T: 106g, W: 308g, CP: 15g, NKT: 36g, Bł: 31g, Sód: 2101mg	E: 2239kcal, B: 114g, T: 83g, W: 274g, CP: 27,3g, NKT: 31g, Bł: 25g, Sód: 2480mg	E: 2458kcal, B: 112g, T: 105g, W: 268g, CP: 31,2g, NKT: 31g, Bł: 33g, Sód: 1592mg	E: 2407kcal, B: 111g, T: 96g, W: 285g, CP: 37,5g, NKT: 32g, Bł: 25g, Sód: 2571mg	E: 2656kcal, B: 142g, T: 106g, W: 293g, CP: 34,2g, NKT: 51g, Bł: 22g, Sód: 2267mg	E: 2371kcal, B: 122g, T: 91g, W: 273g, CP: 18,9g, NKT: 31g, Bł: 37g, Sód: 1677mg

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	25.03.25	26.03.25	27.03.25	28.03.25	29.03.25	30.03.25	31.03.25
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Makaron drobny na mleku ^{*1,3,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 30g, k. szynkowa wp ^{*6} 40g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, k. krakowska ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1 szt., salata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, twarożek z koperkiem ^{*7} 80g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Kasza kukurydziana 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, salata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, ser twarogowy ^{*7} 30g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka wp gotowana ^{*6} 40g, salata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 60g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, salata 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, jajko got. ^{*3} 1szt., szynka z indyka ^{*6} 40g, salata zielona, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, kopytka gotowane 180g, pulpety wp. gotowane na parze w sosie jarzynowym ^{*1,7,9} 150g, marchewka gotowana 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Jarzynowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, bitka wp duszona w sosie własnym ^{*1,7} 150g, buraczki zasmażane ^{*1} 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, rolada wp. mielona na parze ^{*1,3,7} 150g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona soute ^{*1,4} 100g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z owocowy z porzeczkami 250ml	Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany 180g, gulasz wieprzowy ^{*1,7,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*1} 150g, kompot z owocowy z truskawkami 250ml	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane puree ^{*7} 180g, kurczak pieczony na parze ^{*1} 150g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{*1} 300g, brokuły gotowane 150g, kompot owocowy z aronii 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, baton drobiowy ^{*6} 40g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami ^{*6} 100g, salata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, k. krakowska ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, salata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ⁷ 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, salata makaronowa z tuńczykiem, marchewką gotowaną, brokulem z olejem ^{*1,3,4} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, dżem niskosłodzony porzeczkowy 30g, baton drobiowy ^{*6} 40g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, szynka wp gotowana ^{*6} 40g, miód naturalny 30g, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, rukola, pomidor bez skóry 50g
Posilek Nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Wafle kukurydziane ^{*1,6,11} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Ciastka belvita ^{*1,7} 20g	Biszkopty ^{*1,3,7} 20g	Kisiel owocowy ^{*1} 150 ml	Kefir naturalny ^{*7} 80ml
DSWO**	E: 2386kcal, B: 111g, T: 66g, W: 348g, CP: 30,3g, NKT: 28g, Bł: 27g, Sód: 1786mg	E: 2560kcal, B: 126g, T: 104g, W: 293g, CP: 23,5g, NKT: 37g, Bł: 20g, Sód: 1447mg	E: 2173kcal, B: 116g, T: 73g, W: 277g, CP: 27,6g, NKT: 31g, Bł: 18g, Sód: 1413mg	E: 2526kcal, B: 114g, T: 104g, W: 283g, CP: 31,5g, NKT: 32g, Bł: 29g, Sód: 1426mg	E: 2408kcal, B: 110g, T: 96g, W: 284g, CP: 38,3g, NKT: 33g, Bł: 20g, Sód: 2471mg	E: 2630kcal, B: 141g, T: 104g, W: 287g, CP: 29,6g, NKT: 48g, Bł: 13g, Sód: 1738mg	E: 2397kcal, B: 127g, T: 90g, W: 276g, CP: 23,3g, NKT: 32g, Bł: 34g, Sód: 1906mg

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)