

DIETA PODSTAWOWA							
Data	08.04.25	09.04.25	10.04.25	11.04.25	12.04.25	13.04.25	14.04.25
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, polędwica sopocka ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1 szt., salata zielona, rzodkiewka 50g	Kasza jaglana 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 śliwkowe niskosłodzone 30g, salata zielona, pomidor 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c , parówki drobiowe na gorąco ^{*6} 2 szt., ketchup 10g, salata zielona, pomidor 50g	Płatki owsiane 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., k. krakowska ^{*6} 40g rukola, pomidor 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, rukola, ogórek świeży 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g , herbata z cytryną 250ml b/c, ser żółty ^{*7} 20g, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, salata 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, ser twarogowy ^{*7} 60g, powidła jabłkowe 30g, salata zielona, pomidor 50g
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*1,7} 150g, salátka z buraka gotowanego, jabłka, cebuli z olejem 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka w sosie jarzynowym ^{*1,7,9} 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, cebuli z olejem 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, kopytka gotowane ^{*1,3} 180g, klopsiki wieprzowe gotowane w sosie śmietanowo- koperkowym ^{1,3,7} 150g, surówka z kapusty granatowej, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Ryżanka z zieloną pietruszką ^{*7,9} 350ml, ziemniaki puree z koperkiem ^{*7} 180g, ryba pieczona soute ^{*4} 100g, surówka z marchwi, pora, jabłka z jogurtem naturalnym ^{*7} 150g, kompot z owocowy z porzeczkami 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wp. ^{*1,7,9} 300g, surówka z kapusty kiszzonej, marchewki, 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, kotlet drobiowy pieczony na parze ^{*1,3} 100g, surówka wiosenna z jogurtem naturalnym ^{*7} 120g, kompot owocowy z porzeczką 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z mięsem wieprzowym w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,9} 300g, surówka z ogórka kiszzonego, jabłka, cebuli, groszku z olejem 150g, kompot owocowy z aronii 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, salata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne -graham ^{*1} 90g, pasta z ciecierzycy z marchewką i duszonym szpinakiem z olejem ^{*6} 100g, rukola, ogórek świeży 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, szynka gotowana z indyka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 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, jajko got. ^{*3} 1 szt., szynka gotowana z kurczaka ^{*6} 40g, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne -graham ^{*1} 90g, baton drobiowy ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, rukola, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, salátka warzywna z olejem ^{*9} 100g
Posilek Nocny	Chrupki kukurydziane ^{+5,6,7} 20g	Kisiel owocowy ^{*1} 150 ml	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Wafle kukurydziane ^{*1,6,11} 20g	Podplomyki c/cukru ^{*1,3,7,11} 20g	Krakersy ^{*1,3,7,11} 20g	Ciastka belvita ^{*1,7} 20g
DSWO**	E: 2311kcal, B: 116g, T: 82g, W: 286g, CP: 29,5g, NKT: 31g, Bł: 25g, Sód: 1653mg	E: 2515kcal, B: 112g, T: 98g, W: 312g, CP: 37,3g, NKT: 38g, Bł: 37g, Sód: 1834mg	E: 2568kcal, B: 115g, T: 91g, W: 333g, CP: 21,2g, NKT: 35g, Bł: 28g, Sód: 2266mg	E: 2178kcal, B: 109g, T: 77g, W: 275g, CP: 20,4g, NKT: 25g, Bł: 24g, Sód: 1382mg	E: 2466kcal, B: 134g, T: 88g, W: 296g, CP: 26,8g, NKT: 37g, Bł: 25g, Sód: 2066mg	E: 2294kcal, B: 137g, T: 83g, W: 259g, CP: 20,1g, NKT: 36g, Bł: 28g, Sód: 2217mg	E: 2754kcal, B: 124g, T: 110g, W: 328g, CP: 22g, NKT: 37g, Bł: 39g, Sód: 2459mg

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	08.04.25	09.04.25	10.04.25	11.04.25	12.04.25	13.04.25	14.04.25
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, polędwica sopocka ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1 szt., sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza jaglana 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 śliwkowe niskosłodzone 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 , parówki drobiowe na gorąco ^{*6} 2 szt., 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, jajko got. ^{*3} 1 szt., k. krakowska ^{*6} 40g rukola, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, twarożek z koperkiem ^{*7} 80g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, rukola, 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, ser twarogowy ^{*7} 30g, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, 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, ser twarogowy ^{*7} 60g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*1,7} 150g, buraki gotowane 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka w sosie jarzynowym ^{*1,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, kopytka gotowane ^{*1,3} 180g, klopsiki wieprzowe gotowane w sosie śmietanowo-koperkowym ^{*1,3,7} 150g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Ryżanka z zieloną pietruszką ^{*7,9} 350ml, ziemniaki puree z koperkiem ^{*7} 180g, ryba pieczona soute ^{*4} 100g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z owocowy z porzeczkami 250ml	Zacierka z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wp. ^{*1,7,9} 300g, buraki zasmażane ^{*1} 150g, kompot z owocowy z wiśniami 250ml	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze ^{*1,3} 100g, marchewka z groszkiem gotowana 150g, kompot owocowy z porzeczką 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z mięsem wieprzowym w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,9} 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} 90g, k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta drobiowa z marchewką i duszonym szpinakiem z olejem ^{*6} 100g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka gotowana z indyka ^{*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, sałatka z kaszą bulgur z tuńczykiem, marchewką, brokułem z olejem ^{*1,4} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, jajko got. ^{*3} 1 szt., szynka gotowana z kurczaka ^{*6} 40g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, baton drobiowy ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g
Posilek Nocny	Chrupki kukurydziane ^{+5,6,7} 20g	Kisiel owocowy ^{*1} 150 ml	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Wafle kukurydziane ^{*1,6,11} 20g	Podplomyki c/cukru ^{*1,3,7,11} 20g	Krakersy ^{*1,3,7,11} 20g	Ciastka belvita ^{*1,7} 20g

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)

DSWO**	E: 2268kcal, B: 116g, T: 77g, W: 285g, CP: 30,7g, NKT: 31g, Bł: 19g, Sód: 1550mg	E: 2491kcal, B: 120g, T: 97g, W: 297g, CP: 39,1g, NKT: 40g, Bł: 28g, Sód: 1714mg	E: 2494kcal, B: 114g, T: 86g, W: 323g, CP: 14,8g, NKT: 36g, Bł: 19g, Sód: 1988mg	E: 2224kcal, B: 112g, T: 76g, W: 286g, CP: 17,1g, NKT: 26g, Bł: 22g, Sód: 1234mg	E: 2596kcal, B: 137g, T: 97g, W: 303g, CP: 30,4g, NKT: 38g, Bł: 22g, Sód: 1814mg	E: 2430kcal, B: 136g, T: 92g, W: 272g, CP: 25,5g, NKT: 40g, Bł: 26g, Sód: 1985mg	E: 2715kcal, B: 125g, T: 105g, W: 326g, CP: 28,16g, NKT: 38g, Bł: 36g, Sód: 1355mg
---------------	---	---	---	---	---	---	---

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)