

DIETA PODSTAWOWA							
Data	15.04.25	16.04.25	17.04.25	18.04.25	19.04.25	20.04.25	21.04.25
Rodzaj posilku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela/Wielkanoc	Poniedziałek Wielkanocny
Śniadanie	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka z indyka ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1 szt., salata zielona, ogórek świeży 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 60g, dżem wiśniowy 30g, niskosłodzony, 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 , k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, 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, ser twarogowy ^{*7} 60g, powidła jabłkowe 30g, salata zielona, pomidor 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, jajko got. ^{*3} 1 szt., k. krakowska ^{*6} 40g, herbata z cytryną b/c 250ml, salata zielona, ogórek świeży 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g , herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. 1 szt. w sosie jogurtowo-chrzanowym ze szczypiorkiem ^{*3} 100g, polędwica sopocka ^{*6} 40g, salata zielona, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g , herbata z cytryną 250ml b/c, schab pieczony ^{*6} 50g, ser żółty ^{*7} 20g, salata zielona, pomidor 50g
Obiad	Ryżanka z pomidorami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kurczak pieczony na parze ^{*1} 150g, surówka z kapusty pekińskiej, jabłka, cebuli z olejem 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Zupa brokułowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, pulpety wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym ^{*1,3,7} 150g, surówka z marchwi, pora, jabłka, cebuli z olejem 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, rolada drobiowa gotowana w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7} 150g, sałatka z buraka, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, ryba pieczona soute ^{*4} 100g, surówka wiosenna z jogurtem naturalnym ^{*7} 150g, kompot z owocowy z porzeczkami 250ml	Jarzynowa ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza bulgur gotowana ^{*1} 180g, sztuka mięsa duszona w sosie własnym ^{*1,7} 150g, surówka z kapusty granatowej, jabłka, cebuli z olejem 150g, kompot z owocowy z wiśniami 250ml	Barszcz biały z białą kielbaską z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab pieczony z ziołami ^{*1} 120g, surówka z salaty lodowej, papryki, rzodkiewki, kukurydzy z olejem ^{*6} 150g, kompot owocowy z porzeczką 250ml b/c, Babka Drożdżowa 80g	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka pieczony soute ^{*1} 120g, surówka z kapusty pekińskiej, jabłka, cebuli z olejem 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, ser żółty ^{*7} 20g, salata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, pasztet drobiowy ^{*6} 100g, rukola, ogórek świeży 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, szynka drobiowa wędzona ^{*6} 40g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, salata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, sałatka ryżowa ze śledziem, papryką, kukurydzą z olejem ^{*4,6} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, ser twarogowy ^{*7} 30g, polędwica sopocka ^{*6} 40g, salata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, szynka wieprzowa got. ^{*6} 50g, sałatka jarzynowa z sosem jogurtowo-majonezowym ^{*7} 100g, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1 szt, salata zielona, papryka 50g
Posilek Nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Wafle ryżowe ^{*1,6,11} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Podplomyki c/cukru ^{*1,3,7,11} 20g	Krakersy ^{*1,3,7,11} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Ciastka belvita ^{*1,7} 20g
DSWO**	E: 2139kcal, B: 117g, T: 82g, W: 247g, CP: 26,7g, NKT: 30g, Bł:	E: 2605kcal, B: 124g, T: 94g, W: 332g, CP: 43g, NKT: 40g, Bł:	E: 2189kcal, B: 113g, T: 67g, W: 292g, CP: 22,2g, NKT: 27g, Bł:	E: 2386kcal, B: 113g, T: 84g, W: 304g, CP: 21,5g, NKT: 32g, Bł:	E: 2737kcal, B: 127g, T: 95g, W: 367g, CP: 26,5g,	E: 2560kcal, B: 137g, T: 96g, W: 291g, CP: 26,2g, NKT: 39g, Bł:	E: 2696kcal, B: 149g, T: 108g, W: 291g, CP: 21,2g, NKT: 49g,

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)

	23g, Sód: 1999mg	34g, Sód: 2463mg	25g, Sód: 2138mg	25g, Sód: 1458mg	NKT: 33g, Bł: 44g, Sód: 1876mg	27g, Sód: 3029mg	Bł: 31g, Sód: 1929mg
--	------------------	------------------	------------------	------------------	--------------------------------	------------------	----------------------

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	15.04.25	16.04.25	17.04.25	18.04.25	19.04.25	20.04.25	21.04.25
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, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka z indyka ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1 szt., sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, twarożek z koperkiem ^{*7} 60g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, 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 , k. szynkowa wp. ^{*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 , kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 60g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, jajko got. ^{*3} 1 szt., k. krakowska ^{*6} 40g, herbata z cytryną b/c 250ml, sałata 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, jajko got. 1 szt. w sosie jogurtowo- chrzanowym ze koperkiem ^{*3} 100g, polędwica sopocka ^{*6} 40g, 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, schab pieczony ^{*6} 50g, ser twarogowy ^{*7} 20g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Ryżanka z pomidorami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kurczak pieczony na parze ^{*1} 150g, buraki gotowane 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Zupa brokułowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, pulpety wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym ^{*1,3,7} 150g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, rolada drobiowa gotowana w sosie jogurtowo-szpinakowym ^{*1,3,7} 150g, buraki gotowane 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, ryba pieczona soute ^{*4} 100g, brokuly gotowane ^{*7} 150g, kompot z owocowy z porzeczkami 250ml	Jarzynowa ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza bulgur gotowana ^{*1} 180g, sztuka mięsa duszona w sosie własnym ^{*1,7} 150g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 150g, kompot z owocowy z wiśniami 250ml	Barszcz biały z białą kielbaską z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab pieczony z ziołami ^{*1} 120g, marchewka z groszkiem zasmażana ^{*1} 150g, kompot owocowy z porzeczką 250ml b/c, Babka Drożdżowa 80g	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka pieczony soute ^{*1} 120g, buraki 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. krakowska ^{*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, pasztet drobiowy ^{*6} 100g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka drobiowa wędzona ^{*6} 40g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka ryżowa z tuńczykiem, marchewką, brokułem z olejem ^{*4,6} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, ser twarogowy ^{*7} 30g, polędwica sopocka ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka wieprzowa got. ^{*6} 50g, sałatka jarzynowa z sosem jogurtowym ^{*7} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka wp. gotowana ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1 szt, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Posilek Nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Wafle ryżowe ^{*1,6,11} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Podplomyki c/cukru ^{*1,3,7,11} 20g	Krakersy ^{*1,3,7,11} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	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 – dobowa suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

DSWO**	E: 2073kcal, B: 115g, T: 71g, W: 255g, CP: 34,5g, NKT: 28g, Bł: 18g, Sód: 1660mg	E: 2567kcal, B: 126g, T: 89g, W: 330g, CP: 37,8g, NKT: 40g, Bł: 26g, Sód: 2337mg	E: 2142kcal, B: 113g, T: 61g, W: 291g, CP: 22,6g, NKT: 28g, Bł: 20g, Sód: 2035mg	E: 2430kcal, B: 117g, T: 86g, W: 305g, CP: 25,2g, NKT: 33g, Bł: 22g, Sód: 1258mg	E: 2681kcal, B: 126g, T: 90g, W: 361g, CP: 22,6g, NKT: 34g, Bł: 36g, Sód: 1741mg	E: 2740kcal, B: 141g, T: 105g, W: 312g, CP: 52,8g, NKT: 46g, Bł: 26g, Sód: 3017mg	E: 2644kcal, B: 147g, T: 99g, W: 298g, CP: 28,3g, NKT: 47g, Bł: 26g, Sód: 1676mg
---------------	---	---	---	---	---	--	---

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)