

DIETA PODSTAWOWA							
Data	29.04.25	30.04.25	01.05.25/Święto	02.05.25	03.05.25/Święto	04.05.25	05.05.25
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryna b/c 250ml, jajecznica na parze ^{*3} z 2 szt. jaj z koperkiem, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, ser twarogowy ^{*7} 60g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Platki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, k. szynkowa ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona, rzodkiewka 50g	Kasza jagłana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1szt., szynka z indyka ^{*6} 40g, sałata zielona, rzodkiewka 50g	Platki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, k. krakowska ^{*6} 40g, ser żółty ^{*7} 30g, sałata zielona, ogórek świeży 50g	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor 50g, powidła jabłkowe 30g	Kasza manna na mleku ^{*7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c serek homogenizowany naturalny ^{*7} 60g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona, pomidor 50g
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml ryż gotowany ^{*1} 180g, pulpet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty granatowej, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym ^{*1,7,9} 150g, surówka z kapusty słodkiej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z porzeczką 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany ^{*1,3,7} 180g, gulasz wieprzowy duszony ^{*1,2,9} 150g, sałatka wiosenna z sosem jogurtowym ^{*7} 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona soute ^{*1,4} 100g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, cebulą, jabłkiem z olejem 150g, kompot owocowy ze śliwkami 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami ^{1,3,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, rolada wp. pieczona soute w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, mizeria ^{*7} 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kurczak pieczony na parze ^{*1} 150g, surówka z marchwi, poram jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z wiśnią b/c 250ml	Jarzynowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kopytka gotowane ^{*1,3} 180g, schab duszony w sosie szpinakowo-śmietanowym ^{*1,7} 150g, sałatka z buraka, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z porzeczkami b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, szynka gotowana z kurczaka ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, ogórek świeży 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, ser żółty ^{*7} 40g, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ⁷ 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, sałatka ryżowa z tuńczykiem, papryką, kukurydzą z olejem ^{*4} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, polędwica drobiowa ^{*6} 40g, dżem niskosłodzony 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, baton drobiowy ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. szynkowa ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1szt., rukola, ogórek świeży 50g
Posilek Nocny	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Galaretka owocowa ^{*1} 100ml	Podplomyki ^{*1} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Krakersy ^{*1,3, 7,11} 20g	Ciastka belvita ^{*1,5,6,7} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml
DSWO**	E: 2200kcal, B: 107g, T: 76g, W: 282g, CP: 25,4g, NKT: 32g, Bł: 23g, Sód: 1870mg	E: 2539kcal, B: 115g, T: 98g, W: 322g, CP: 27,7g, NKT: 33g, Bł: 36g, Sód: 1460mg	E: 2603kcal, B: 134g, T: 82g, W: 340g, CP: 18,4g, NKT: 34g, Bł: 40g, Sód: 1838mg	E: 2256kcal, B: 111g, T: 82g, W: 279g, CP: 17,7g, NKT: 28g, Bł: 23g, Sód: 1836mg	E: 2262kcal, B: 112g, T: 73g, W: 302g, CP: 36,8g, NKT: 31g, Bł: 24g, Sód: 2244mg	E: 2406kcal, B: 135g, T: 99g, W: 241g, CP: 22,6g, NKT: 36g, Bł: 27g, Sód: 1760mg	E: 2648kcal, B: 123g, T: 96g, W: 336g, CP: 40,1g, NKT: 41g, Bł: 31g, Sód: 1594mg

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Karolina Drab mgr dietetyk, licencjonowany dietetyk Patrycja Świerk

* 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	29.04.25	30.04.25	01.05.25/Święto	02.05.25	03.05.25/Święto	04.05.25	05.05.25
Rodzaj posilku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajecznicza na parze ^{*3} z 2 szt. jaj z koperkiem, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, ser twarogowy ^{*7} 60g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, k. szynkowa ^{*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} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1szt., szynka z indyka ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, k. krakowska ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g, , powidła jabłkowe 30g	Kasza manna na mleku ^{*7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, , kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c serek homogenizowany naturalny ^{*7} 60g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml ryż gotowany ^{*1} 180g, pulpet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, buraki gotowane 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami ^{1,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym ^{*1,7,9} 150g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 150g, kompot owocowy z porzeczką 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany ^{*1,3,7} 180g, gulasz wieprzowy duszony ^{*1,2,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona soute ^{*1,4} 100g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 150g, kompot owocowy ze śliwkami 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami ^{1,3,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, rolada wp. pieczona soute w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kurczak pieczony na parze ^{*1} 150g, marchewka gotowana 150g, kompot owocowy z wiśnią b/c 250ml	Jarzynowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kopytka gotowane ^{*1,3} 180g, schab duszony w sosie szpinakowo-śmietanowym ^{*1,7} 150g, buraki gotowane 150g, kompot owocowy z porzeczkami b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka gotowana z kurczaka ^{*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, k. krakowska ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, ser twarogowy ^{*7} 30g, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, 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} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, polędwica drobiowa ^{*6} 40g, dżem niskosłodzony 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, baton drobiowy ^{*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 ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1szt., rukola, pomidor bez skóry 50g
Posilek Nocny	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Galaretka owocowa ^{*1} 100ml	Podplomyki ^{*1} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Krakersy ^{*1,3,7,11} 20g	Ciastka belvita ^{*1,5,6,7} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml
DSWO**	E: 2190kcal, B: 107g, T: 71g, W: 289g, CP: 32,9g, NKT: 33g, Bł: 19g, Sód: 1787mg	E: 2482kcal, B: 115g, T: 93g, W: 315g, CP: 23,4g, NKT: 33g, Bł: 27g, Sód: 1325mg	E: 2632kcal, B: 134g, T: 82g, W: 345g, CP: 22,4g, NKT: 32g, Bł: 37g, Sód: 1477mg	E: 2172kcal, B: 111g, T: 72g, W: 277g, CP: 17,7g, NKT: 29g, Bł: 16g, Sód: 1687mg	E: 2291kcal, B: 113g, T: 73g, W: 307g, CP: 40,5g, NKT: 30g, Bł: 23g, Sód: 1496mg	E: 2356kcal, B: 133g, T: 93g, W: 240g, CP: 22,5g, NKT: 36g, Bł: 23g, Sód: 1713mg	E: 2613kcal, B: 122g, T: 91g, W: 337g, CP: 42,4g, NKT: 41g, Bł: 27g, Sód: 1489mg

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Karolina Drab mgr dietetyk, licencjonowany dietetyk Patrycja Świerk

* 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, licencjonowany dietetyk Patrycja Świerk

* 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)