

DIETA PODSTAWOWA							
Data	06.05.25	07.05.25	08.05.25	09.05.25	10.05.25	11.05.25	12.05.25
Rodzaj posilku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryna b/c 250ml, pasta jajeczna z koperkiem ^{*3} 80g, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, sałata zielona, papryka 50g	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, baton drobiowy ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona, rzodkiewka 50g	Platki owsiane błyskawiczne 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, rukola, ogórek świeży 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, szynka z indyka gotowana ^{*6} 40g, ser żółty ^{*7} 20g, sałata zielona, pomidor 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, rzodkiewka 50g, jajko got. ^{*3} 1 szt.	Kasza kukurydziana na mleku ^{*7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c serek twarogowy ^{*7} 60g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona, pomidor 50g
Obiad	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g , kotlet drobiowy pieczony na parze ^{*1,3} 150g, surówka z kapusty pekińskiej, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami ^{1,3,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wieprzowy duszony ^{*1,2,9} 150g, sałatka wiosenna z sosem vinaigrette 120g, kompot owocowy z porzeczką 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach ^{*1,3,7,9} 300g, buraki zasmażane ^{*1} 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, pierogi gotowane z serem twarogowym i duszonym szpinakiem ^{*1,3,7} 300g, sałata zielona z sosem vinaigrette 120g, kompot owocowy ze śliwkami 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pulpety wieprzowe duszone w sosie koperkowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty granatowej cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet drobiowy soute ^{*1} 100g, surówka z marchwi, pora, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z wiśnią b/c 250ml	Koperkowa z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ryż gotowany ^{*+1} 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym ^{*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, k. krakowska ^{*6} 40g, dżem 30g niskosłodzony, rukola, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*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, k. szynkowa wp ^{*6} 40g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ⁷ 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, sałatka z kaszy bulgur ze śledziem, papryką, kukurydzą z olejem ^{*1,4,6} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona, ogórek świeży 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, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. szynkowa ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, rukola, ogórek świeży 50g
Posilek Nocny	Wafle kukurydziane ^{*1,3,7,11} 20g	Podplomyki ^{*1} 20g	Kefir ^{*7} 80ml	Chrupki kukurydziane ^{*1,3,7,11} 20g	Krakersy ^{*1,3, 7,11} 20g	Ciastka belvita ^{*1,5,6,7} 20g	Banan 80g
DSWO*	E: 2209kcal, B: 105g, T: 78g, W: 287g, CP: 37,5g, NKT: 29g, Bł: 24g, Sód: 1491mg	E: 2494kcal, B: 133g, T: 89g, W: 304g, CP: 23,8g, NKT: 35g, Bł: 34g, Sód: 1844mg	E: 2478kcal, B: 121g, T: 84g, W: 320g, CP: 26,5g, NKT: 34g, Bł: 35g, Sód: 1631mg	E: 2439kcal, B: 116g, T: 88g, W: 313g, CP: 16,6g, NKT: 31g, Bł: 38g, Sód: 3147mg	E: 2439kcal, B: 117g, T: 89g, W: 302g, CP: 26,4g, NKT: 39g, Bł: 24g, Sód: 2249mg	E: 2300kcal, B: 144g, T: 80g, W: 247g, CP: 18,5g, NKT: 33g, Bł: 27g, Sód: 1787mg	E: 2449kcal, B: 116g, T: 87g, W: 315g, CP: 44,8g, NKT: 35g, Bł: 32g, Sód: 1433mg

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 ŁATWOSTRAWNA							
Data	06.05.25	07.05.25	08.05.25	09.05.25	10.05.25	11.05.25	12.05.25
Rodzaj posilku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryna b/c 250ml, pasta jajeczna z koperkiem ^{*3} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, twaróg z koperkiem ^{*7} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, baton drobiowy ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane błyskawiczne 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, rukola, pomidor bez skóry 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, szynka z indyka gotowana ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, 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 250ml b/c, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g, jajko got. ^{*3} 1 szt.	Kasza kukurydziana na mleku ^{*7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c serek twarogowy ^{*7} 60g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze ^{*1,3} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami ^{1,3,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wieprzowy duszony ^{1,2,9} 150g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 150g, kompot owocowy z porzeczką 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z sosem mięsno- jarzynowym w pomidorach ^{*1,3,7,9} 300g, buraki gotowane 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, makaron penne z serem twarogowym i musem owocowym ^{*1,3,7} 300g, jabłko pieczone 150g, kompot owocowy ze śliwkami 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pulpety wieprzowe duszone w sosie koperkowym ^{*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, filet drobiowy soute ^{*1} 100g, marchewka gotowana 150g, kompot owocowy z wiśnią b/c 250ml	Koperkowa z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ryż gotowany ^{*+1} 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym ^{*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, k. krakowska ^{*6} 40g, dżem 30g niskosłodzony, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka z piersi kurczaka ^{*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, k. szynkowa wp ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ⁷ 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka z kaszy bulgur ze tuńczykiem, marchewką, brokulem z olejem ^{*1,4,6} 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. szynkowa wp. ^{*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, 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, powidła jabłkowe 30g, rukola, pomidor bez skóry 50g
Posilek Nocny	Wafle kukurydziane ^{*1,3,7,11} 20g	Podplomyki ^{*1} 20g	Kefir ^{*7} 80ml	Chrupki kukurydziane ^{*1,3,7,11} 20g	Krakersy ^{*1,3,7,11} 20g	Ciastka belvita ^{*1,5,6,7} 20g	Banan 80g
DSWO**	E: 2179kcal, B: 107g, T: 73g, W: 287g, CP: 37,8g, NKT: 30g, Bł: 19g, Sód: 1342mg	E: 2521kcal, B: 133g, T: 91g, W: 303g, CP: 23,8g, NKT: 36g, Bł: 26g, Sód: 1737mg	E: 2534kcal, B: 120g, T: 83g, W: 335g, CP: 38,5g, NKT: 32g, Bł: 33g, Sód: 1327mg	E: 2199kcal, B: 112g, T: 73g, W: 284g, CP: 35,6g, NKT: 30g, Bł: 27g, Sód: 1145mg	E: 2365kcal, B: 117g, T: 80g, W: 301g, CP: 25,7g, NKT: 38g, Bł: 19g, Sód: 1923mg	E: 2335kcal, B: 142g, T: 84g, W: 246g, CP: 19,7g, NKT: 34,2g, Bł: 23,5g, Sód: 1724mg	E: 2414kcal, B: 115g, T: 82g, W: 316g, CP: 47g, NKT: 36g, Bł: 28g, Sód: 1329mg

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)