

DIETA PODSTAWOWA							
Data	20.05.25	21.05.25	22.05.25	23.05.25	24.05.25	25.05.25	26.05.25
Rodzaj posilku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryna b/c 250ml, ser żółty 40g ^{*7} , salata zielona, papryka 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryna b/c 250ml, jajecznicą z 2 szt. jaj ^{*3} , salata 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, twaróg z pomidorami ^{*7} 80g, rukola, papryka 50g	Platki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z koperkiem ^{*3} 80g, salata zielona, pomidor 50g	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, szynka z kurczaka gotowana ^{*6} 40g, ser żółty ^{*7} 20g, salata zielona, rzodkiewka 50g	Makaron na mleku ^{*1,3,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 30g, salata zielona, papryka 50g, jajko got. ^{*3} 1 szt.	Kasza jaglana na mleku ^{*7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c ser twarogowy ^{*7} 80g, salata zielona, pomidor 50g
Obiad	Ryżanka z koperkiem ^{7,9} 350ml, ziemniaki puree ^{*7} 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze ^{*1} 100g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Ogórkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, schab gotowany w sosie chrzanowym ^{*1,7} 150g, surówka wiosenna z sosem winegretem 120g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane 180g, potrawka duszona z kurczaka ^{*1,7,9} 150g, surówka z selera, jabłka z sosem jogurtowym ^{*7} 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Botwinkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, naleśniki z serem twarogowym ^{*1,3,7} 300g, surówka marchewka tarta z jabłkiem z olejem 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Zupa brokułowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, zraz mielony w sosie pomidorowym ^{*1,3,7} 150g, surówka z buraka gotowanego, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki puree ^{*7} 180g, filet z kurczaka soute ^{*1} 100g, surówka z kapusty granatowej, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z wiśnią b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, sztuka mięsa duszona w sosie własnym ^{*1} 150g, sałatka z marchewki gotowanej, ogórka kiszzonego, groszku, cebuli 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 truskawkowy niskosłodzony, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, pasta drobiowa z zieloną pietruszką ^{*6} 100g, ogórek kiszony 50g, salata zielona	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, k. szynkowa wp ^{*6} 40g, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ⁷ 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, sałatka z kaszy bulgur z tuńczykiem, papryką, groszkiem konser. z olejem ^{*4} 100g, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, miód naturalny 25g, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, polędwica drobiowa ^{*6} 40g, dżem 30g wiśniowy niskosłodzony, rukola
Posilek Nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Galaretka owocowa ^{*1} 100ml	Chrupki kukurydziane ^{*1,3,7,11} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Kisiel owocowy ^{*1} 150ml	Krakersy ^{*1,5,6,7} 20g	Pieczywo chrupkie razowe ^{*1,5,6,7} 20g
DSWO**	E: 2095kcal, B: 99g, T: 79g, W: 265g, CP: 31,9g, NKT: 29,6g, Bł: 29,4g, Sód: 1645mg	E: 2317kcal, B: 119g, T: 89g, W: 269g, CP: 20,7g, NKT: 33g, Bł: 24g, Sód: 2716mg	E: 2523kcal, B: 125g, T: 79g, W: 343g, CP: 27,7g, NKT: 35g, Bł: 36g, Sód: 1590mg	E: 2483kcal, B: 110g, T: 104g, W: 290g, CP: 24,1g, NKT: 34g, Bł: 36g, Sód: 2256mg	E: 2546kcal, B: 115g, T: 96g, W: 317g, CP: 49,2g, NKT: 39g, Bł: 28g, Sód: 1949mg	E: 2368kcal, B: 133g, T: 86g, W: 274g, CP: 18,6g, NKT: 34g, Bł: 21g, Sód: 1981mg	E: 2493kcal, B: 119g, T: 84g, W: 326g, CP: 32,9g, NKT: 34g, Bł: 35g, Sód: 2110mg

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Karolina Drab mgr 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	20.05.25	21.05.25	22.05.25	23.05.25	24.05.25	25.05.25	26.05.25
Rodzaj posilku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryna b/c 250ml, ser twarogowy 60g ^{*7} , salata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryna b/c 250ml, jajecznicza z 2 szt. jaj ^{*3} , salata 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, twaróg z pomidorami ^{*7} 80g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Platki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z koperkiem ^{*3} 80g, salata zielona, pomidor bez skóry 50g	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, szynka z kurczaka gotowana ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 20g, salata zielona, pomidor bez skóry 50g	Makaron na mleku ^{*1,3,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 30g, salata zielona, pomidor bez skóry 50g, jajko got. ^{*3} 1 szt.	Kasza jaglana na mleku ^{*7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c ser twarogowy ^{*7} 80g, salata zielona, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Ryżanka z koperkiem ^{*7,9} 350ml, ziemniaki puree ^{*7} 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze ^{*1} 100g, marchewka z groszkiem gotowana 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Ogórkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, schab gotowany w sosie chrzanowym ^{*1,7} 150g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane 180g, potrawka duszona z kurczaka ^{*1,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Botwinkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, makaron penne z serem twarogowym i musem owocowym ^{*1,3,7} 300g, jablko pieczone 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Zupa brokułowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, zraz mielony w sosie pomidorowym ^{*1,3,7} 150g, buraki gotowane 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki puree ^{*7} 180g, filet z kurczaka soute ^{*1} 100g, marchewka zasmażana ^{*1} 150g, kompot owocowy z wiśnią b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, sztuka mięsa duszona w sosie własnym ^{*1} 150g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 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 truskawkowy niskosłodzony, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta drobiowa z zieloną pietruszką ^{*6} 100g, pomidor bez skóry 50g, salata zielona	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, k. szynkowa wp ^{*6} 40g, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka z kaszy bulgur z tuńczykiem, marchewką, brokulem z olejem ^{*4} 100g, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, miód naturalny 25g, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, polędwica drobiowa ^{*6} 40g, dżem 30g wiśniowy niskosłodzony, rukola
Posilek Nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Galaretka owocowa ^{*1} 100ml	Chrupki kukurydziane ^{*1,3,7,11} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Kisiel owocowy ^{*1} 150ml	Krakersy ^{*1,5,6,7} 20g	Pieczywo chrupkie razowe ^{*1,5,6,7} 20g
DSWO*	E: 2108kcal, B: 101g, T: 72g, W: 281g, CP: 34,7g, NKT: 32g, Bł: 26g, Sód: 1438mg	E: 2386kcal, B: 120g, T: 92g, W: 276g, CP: 23,5g, NKT: 34g, Bł: 17g, Sód: 2026mg	E: 2568kcal, B: 126g, T: 84g, W: 340g, CP: 24,8g, NKT: 36g, Bł: 29g, Sód: 1404mg	E: 2494kcal, B: 115g, T: 82g, W: 337g, CP: 36,7g, NKT: 32g, Bł: 33g, Sód: 1544mg	E: 2502kcal, B: 114g, T: 88g, W: 324g, CP: 51,5g, NKT: 38g, Bł: 23g, Sód: 1769mg	E: 2435kcal, B: 133g, T: 86g, W: 289g, CP: 20,7g, NKT: 35g, Bł: 18g, Sód: 1983mg	E: 2473kcal, B: 120g, T: 80g, W: 326g, CP: 36,4g, NKT: 35g, Bł: 26g, Sód: 1589mg

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Karolina Drab mgr 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)