

DIETA PODSTAWOWA							
Data	27.05.25	28.05.25	29.05.25	30.05.25	31.05.25	01.06.25	02.06.25
Rodzaj posilku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Makaron na mleku ^{*1,3,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryna b/c 250ml, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami ^{*3} 80g, rukola, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, serek homogenizowany naturalny ^{*7} , powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1szt., k. krakowska ^{*6} 40g, rukola, pomidor 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, twarożek z koperkiem ^{*7} 80g, sałata zielona, ogórek świeży 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, ser żółty ^{*7} 40g, sałata zielona, rzodkiewka 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko got. ^{*3} 1szt., sałata zielona, szynka drobiowa ^{*6} 40g	Kasza jaglana na mleku ^{*7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, sałata zielona, papryka 50g
Obiad	Zacierka z ziemniakami z zieloną pietruszką ^{*1,3,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, zraz mielony w sosie pomidorowym ^{*1,3,7} 150g, surówka z kapusty słodkiej, marchewki, cebuli z olejem 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Pomidorowa z ryżem ^{*+1,7,9} 350ml, ziemniaki puree ^{*7} 180g, szynka wieprzowa duszona w sosie własnym ^{*1,7} 150g, surówka marchewka tarta z chrzanem w sosie jogurtowym ^{*7} 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Botwinkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ⁺¹ 180g, pulpet drobiowy gotowany w sosie koperkowym ^{*1,3,7,9} 150g, sałatka wiosenna z sosem vinegrette 120g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki puree z koperkiem ^{*7} 180g, ryba pieczona w ziołach ^{*4} 100g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Koperkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, risotto z mięsem drobiowym i warzywami w sosie pomidorowym ^{*+1,7,9} 300g, sałatka 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, kurczak pieczony na parze ^{*1} 120g, 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, ziemniaki puree z koperkiem ^{*7} 180g, pieczeń rzymska pieczona na parze w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, papryką 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. szynkowa wp. ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne -graham ^{*1} 90g, polędwica sopocka ^{*6} 40g, sałatka jarzynowa z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, dżem niskosłodzony 30g, szynkowa wp. gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ⁷ 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, sałatka ryżowa z śledziem, papryką, kukurydzą z olejem ^{*4} 100g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, szynka z indyka gotowanego ⁶ 40g, miód naturalny 25g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne -graham ^{*1} 90g, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, ogórek świeży 50g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, pasta z fasoli białej z jabłkiem ^{*6} 100g, rukola
Posilek Nocny	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Krakersy ^{*1,5,6,7} 20g	Wafle kukurydziane ^{*1,3,7,11} 20g	Banan 80g	Herbatniki belvitka ^{*1,5,6,7} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Podplomyki ^{*1,3,7,11} 20g
DSWO**	E: 2381kcal, B: 111g, T: 92g, W: 290g, CP: 28,6g, NKT: 32g, Bł: 27g, Sód: 1531mg	E: 2479kcal, B: 114g, T: 96g, W: 307g, CP: 30,7g, NKT: 41g, Bł: 36g, Sód: 2024mg	E: 2183kcal, B: 106g, T: 72g, W: 292g, CP: 21,5g, NKT: 29g, Bł: 24g, Sód: 2066mg	E: 2406kcal, B: 107g, T: 87g, W: 313g, CP: 40,5g, NKT: 29g, Bł: 33g, Sód: 1431mg	E: 2601kcal, B: 112g, T: 92g, W: 341g, CP: 34g, NKT: 37g, Bł: 31g, Sód: 2062mg	E: 2294kcal, B: 133g, T: 94g, W: 237g, CP: 15,6g, NKT: 37g, Bł: 20g, Sód: 2150mg	E: 2573kcal, B: 118g, T: 91g, W: 336g, CP: 25,7g, NKT: 35g, Bł: 38g, Sód: 1510mg

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 – dobową sumą wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	27.05.25	28.05.25	29.05.25	30.05.25	31.05.25	01.06.25	02.06.25
Rodzaj posilku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Makaron na mleku ^{* 1,3,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami ^{*3} 80g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, serek homogenizowany naturalny ^{*7} , powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1szt., k. krakowska ^{*6} 40g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, twarożek z koperkiem ^{*7} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki jęczmienne błyszczące 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, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko got. ^{*3} 1szt., sałata zielona, szynka drobiowa ^{*6} 40g	Kasza jaglana na mleku ^{*7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c twarożek z koperkiem ^{*7} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Zacierka z ziemniakami z zieloną pietruszką ^{*1,3,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, zraz mielony w sosie pomidorowym ^{*1,3,7} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Pomidorowa z ryżem ^{*+1,7,9} 350ml, ziemniaki puree ^{*7} 180g, szynka wieprzowa duszona w sosie własnym ^{*1,7} 150g, marchewka gotowana 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Botwinkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ⁺¹ 180g, pulpet drobiowy gotowany w sosie koperkowym ^{*1,3,7,9} 150g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki puree z koperkiem ^{*7} 180g, ryba pieczona w ziolach ^{*4} 100g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Koperkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, risotto z mięsem drobiowym i warzywami w sosie pomidorowym ^{*+1,7,9} 300g, buraki zasmażane ^{*1} 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki puree ^{*7} 180g, kurczak pieczony na parze ^{*1} 120g, brokuły gotowane 150g, kompot owocowy z wiśnią b/c 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ziemniaki puree z koperkiem ^{*7} 180g, pieczeń rzymska pieczona na parze w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, szpinak zasmażany ^{*1} 150g, kompot owocowy z porzeczkami b/c 250ml
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	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, polędwica sopocka ^{*6} 40g, sałatka jarzynowa z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, dżem niskosłodzony 30g, szynkowa wp. gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ⁷ 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka ryżowa z tuńczykiem, marchewką, brokulem z olejem ^{*4} 100g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka z indyka gotowanego ⁶ 40g, miód naturalny 25g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, pomidor bez skóry 50g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta drobiowa z warzywami ^{*6,9} 100g, rukola
Posilek Nocny	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Krakersy ^{*1,5,6,7} 20g	Wafle kukurydziane ^{*1,3,7,11} 20g	Banan 80g	Herbatniki belvitka ^{*1,5,6,7} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Podplomyki ^{*1,3,7,11} 20g
DSWO**	E: 2368kcal, B: 113g, T: 87g, W: 292g, CP: 26,8g, NKT: 32g, Bł: 23g, Sód: 1417mg	E: 2549kcal, B: 113g, T: 101g, W: 312g, CP: 32,9g, NKT: 42g, Bł: 31g, Sód: 1953mg	E: 2257kcal, B: 107g, T: 75g, W: 300g, CP: 23,5g, NKT: 31g, Bł: 18g, Sód: 1986mg	E: 2457kcal, B: 109g, T: 89g, W: 319g, CP: 43,5g, NKT: 30g, Bł: 29g, Sód: 1494mg	E: 2546kcal, B: 112g, T: 81g, W: 350g, CP: 36,3g, NKT: 34g, Bł: 26g, Sód: 1664mg	E: 2285kcal, B: 135g, T: 90g, W: 240g, CP: 14,4g, NKT: 37g, Bł: 16g, Sód: 2037mg	E: 2644kcal, B: 128g, T: 98g, W: 326g, CP: 24,8g, NKT: 36g, Bł: 31g, Sód: 1904mg

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 – dobową sumą wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)