

DIETA PODSTAWOWA							
Data	03.06.25	04.06.25	05.06.25	06.06.25	07.06.25	08.06.25	09.06.25
Rodzaj posilku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki owsiane na mleku ^{*1,3,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryna b/c 250ml, k. szynkowa wp ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, salata zielona, rzodkiewka 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, pasta jajeczna z szczypiorkiem i jogurtem naturalnym ^{*3} 80g, salata zielona, pomidor 50g	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser żółty gouda ^{*7} 40g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, rukola	Platki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1szt., filet z kurczaka ^{*6} 40g, salata zielona, rzodkiewka 50g	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, rukola, pomidor 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko got. ^{*3} 1szt., salata zielona, szynka wieprzowa got. ^{*6} 40g, papryka 50g	Makaron drobny na mleku ^{*3,7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c serek homogenizowany naturalny ^{*7} 80g, salata zielona, pomidor 50g
Obiad	Jarzynowa z makaronem ^{*7,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z mięsem drobiowym w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7,9} 300g, surówka z marchwi, pora, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, kopytka gotowane ^{*1,3} 180g, schab wieprzowa duszona w sosie własnym ^{*1,7} 150g, salátka wiosenna z sosem vinegret 120g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, klopsiki drobiowy gotowany w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, salátka z buraka gotowanego, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z śliwkami 250ml b/c	Botwinkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, pierogi leniwe z masłem i bulka tartą ^{*1,3,7} 300g, surówka z kapusty słodkiej, marchewki, cebuli z olejem 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Barszcz biały z ziemniakami łatwostrawna ^{*1,7} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wieprzowy duszony ^{*1,7,9} 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 puree z koperkiem ^{*7} 180g, filet z kurczaka z ziołami pieczony na parze ^{*1} 120g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z wiśnią b/c 250ml	Koperkowa z ryżem ^{*+1,9} 350ml, ziemniaki puree z koperkiem ^{*7} 180g, schab pieczona w ziołach ^{*1} 150g, mizeria z jogurtem ^{*7} 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 wiśniowy 30g niskosłodzony, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, szynka z kurczaka ^{*6} 40g, salátka jarzynowa z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. żywiecka wp. ^{*6} 40g, salata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ⁷ 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, śledzie z cebulką w oleju ^{*4} 100g, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami ^{*6} 100g, salata 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, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, rukola
Posilek Nocny	Wafle kukurydziane ^{*1,3,7,11} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Jabłko pieczone 120g	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Ciastka belvita ^{*1,5,6,7} 20g	Kisiel z tartym jabłkiem ^{*1} 150ml	Chrupki kukurydziane ^{*1,3,7,11} 20g
DSWO**	E: 2472kcal, B: 114g, T: 92g, W: 312g, CP: 34,4g, NKT: 26g, Bł: 36g, Sód: 1534mg	E: 2595kcal, B: 128g, T: 98g, W: 317g, CP: 24,5g, NKT: 37g, Bł: 34g, Sód: 1911mg	E: 2495kcal, B: 106g, T: 90g, W: 329g, CP: 42,3g, NKT: 35g, Bł: 28g, Sód: 2069mg	E: 2726kcal, B: 133g, T: 118g, W: 290g, CP: 19,1g, NKT: 37,5g, Bł: 27g, Sód: 7776mg	E: 2327kcal, B: 101g, T: 88g, W: 280g, CP: 25,1g, NKT: 30g, Bł: 38g, Sód: 1333mg	E: 2386kcal, B: 137g, T: 91g, W: 263g, CP: 35,5g, NKT: 36g, Bł: 22g, Sód: 1766mg	E: 2344kcal, B: 117g, T: 93g, W: 276g, CP: 20,5g, NKT: 43g, Bł: 27g, 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 – dobowa suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	03.06.25	04.06.25	05.06.25	06.06.25	07.06.25	08.06.25	09.06.25
Rodzaj posilku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku ^{*1,3,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, k. szynkowa wp ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, ser twarogowy ^{*7} 60g, koperkiem i jogurtem naturalnym ^{*3} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser twarogowy ^{*7} 60g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, rukola	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1szt., filet z kurczaka ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, twarożek z koperkiem ^{*7} 80g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko got. ^{*3} 1szt., sałata zielona, szynka wieprzowa got. ^{*6} 40g, pomidor bez skóry 50g	Makaron drobny na mleku ^{*3,7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c serek homogenizowany naturalny ^{*7} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Jarzynowa z makaronem ^{*7,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z mięsem drobiowym w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7,9} 300g, marchewka z groszkiem gotowana 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, kopytka gotowane ^{*1,3} 180g, schab wieprzowa duszona w sosie własnym ^{*1,7} 150g, bukiet warzyw gotowanych na parze ^{*9} 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, klopsiki drobiowy gotowany w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, buraczki gotowane 150g, kompot owocowy z śliwkami 250ml b/c	Botwinkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, pierogi gotowane z serem twarogowym i szpinakiem ^{*1,3,7} 300g, marchewka gotowana 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Barszcz biały z ziemniakami ^{*1,7} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wieprzowy duszony ^{*1,7,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki puree z koperkiem ^{*7} 180g, filet z kurczaka z ziołami pieczony na parze ^{*1} 120g, buraczki gotowane 150g, kompot owocowy z wiśnią b/c 250ml	Koperkowa z ryżem ^{*+1,9} 350ml, ziemniaki puree z koperkiem ^{*7} 180g, schab pieczona w ziołach ^{*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, bulka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, szynka z kurczaka ^{*6} 40g, sałatka jarzynowa z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, k. żywiecka wp. ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, pasta z tuńczyka z serem twarogowym z suszonymi pomidorami ^{*4,7} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, pasta drobiowo-warzywna ^{*6} 100g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, baton drobiowy ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, rukola
Posilek Nocny	Wafle kukurydziane ^{*1,3,7,11} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Jabłko pieczone 120g	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Ciastka belvita ^{*1,5,6,7} 20g	Kisiel z tartym jabłkiem ^{*1} 150ml	Chrupki kukurydziane ^{*1,3,7,11} 20g
DSWO**	E: 2482kcal, B: 116g, T: 87g, W: 321g, CP: 34,1g, NKT: 27g, Bł: 33g, Sód: 1471mg	E: 2675kcal, B: 129g, T: 101g, W: 326g, CP: 26,7g, NKT: 39g, Bł: 28g, Sód: 1856mg	E: 2433kcal, B: 106g, T: 78g, W: 336g, CP: 43,1g, NKT: 31g, Bł: 23g, Sód: 1676mg	E: 2487kcal, B: 127g, T: 91g, W: 297g, CP: 20,7g, NKT: 35g, Bł: 23g, Sód: 2230mg	E: 2338kcal, B: 123g, T: 87g, W: 261g, CP: 24,2g, NKT: 33g, Bł: 26g, Sód: 1676mg	E: 2402kcal, B: 138g, T: 86g, W: 275g, CP: 42,8g, NKT: 36g, Bł: 17g, Sód: 1725mg	E: 2427kcal, B: 118g, T: 98g, W: 282g, CP: 21,5g, NKT: 45g, Bł: 22g, Sód: 1422mg

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)