

DIETA PODSTAWOWA							
Data	10.06.25	11.06.25	12.06.25	13.06.25	14.06.25	15.06.25	16.06.25
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} 80g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser żółty ^{*7} 40g, salata zielona, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1szt., k. szynkowa ^{*6} 40g, salata zielona, pomidor 50g	Platki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka wieprzowa gotowana ^{*7} 40g, salata zielona, papryka 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, rukola, papryka 50g	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z jogurtem naturalnym i koperkiem ^{*3,7} 80g, rukola, ogórkiem świeży 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*3} 30g, salata zielona, szynka wieprzowa got. ^{*6} 40g, papryka 50g	Platki jęczmienne na mleku ^{*3,7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c serek homogenizowany naturalny ^{*7} 80g, salata zielona, pomidor 50g
Obiad	Ziemniaczanka z botwinką ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, pieczeń drobiowa mielona z brokulem ^{*1,3,7} 120g, surówka z kapusty słodkiej z ogórkiem i koperkiem z olejem 150g, kompot owocowy z truskawkami 250ml b/c	Jarzynowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany ^{*1,3} 180g, gulasz mięsny duszony ^{*1,7} 150g, salata wiosenna z jogurtem naturalnym ^{*7} 120g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, risotto mięsno-jarzynowe w sosie pomidorowym ^{*1,7,9} 150g, salotka z buraka gotowanego, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem świderki ^{*1,3,7,9} 350ml, ryba pieczona soute ¹ 100g, ziemniaki puree z koperkiem ^{*7} 180g, surówka z marchewki, pora, jabłka, cebuli z olejem 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Barszcz biały z ziemniakami łatwostrawny ^{*1,7} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, klopsiki wieprzowe gotowane w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z kapusty granatowej, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki puree z koperkiem ^{*7} 180g, kurczak pieczony na parze ^{*1} 120g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, cebuli, jabłka z sosem jogurtowym ^{*7} 150g, kompot owocowy z wiśnią b/c 250ml	Koperkowa z ryżem ^{*+1,9} 350ml, ryż gotowany ^{*+1} 180g, filet drobiowy soute ^{*1} 120g, jarzyny po grecku ^{*9} 150g, kompot owocowy z porzeczkami b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, polędwica drobiowa ^{*6} 40g, miód naturalny 25g, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, szynka z kurczaka ^{*6} 40g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, salata zielona	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ⁷ 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, śledzie po węgiersku ^{*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 śliwkowe 30g niskosłodzone, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, baton drobiowy ^{*6} 40g, jajko got. ^{*7} 1 szt., rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne - graham ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, dżem 30g wiśniowy niskosłodzony, rukola
Posilek Nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Banan 80g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Chrupki kukurydziane ^{*1,3,7,11} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Ciastka belvita b/c ^{*1,5,6,7} 20g	Kisiel z tartym jabłkiem ^{*1} 150ml
DSWO**	E: 2160kcal, B: 110g, T: 72g, W: 281g, CP: 21,6g, NKT: 32g, Bł: 26g, Sód: 2095mg	E: 2706kcal, B: 129g, T: 82g, W: 375g, CP: 43,6g, NKT: 34g, Bł: 48g, Sód: 1814mg	E: 2569kcal, B: 107g, T: 79g, W: 367g, CP: 34,2g, NKT: 27g, Bł: 28g, Sód: 1626mg	E: 2403kcal, B: 117g, T: 93g, W: 284g, CP: 26,9g, NKT: 34g, Bł: 27g, Sód: 1444mg	E: 2244kcal, B: 100g, T: 87g, W: 279g, CP: 23,4g, NKT: 32g, Bł: 30g, Sód: 1542mg	E: 2313kcal, B: 136g, T: 90g, W: 237g, CP: 21,6g, NKT: 36g, Bł: 24g, Sód: 1812mg	E: 2441kcal, B: 109g, T: 90g, W: 319g, CP: 51,5g, NKT: 35g, Bł: 35g, Sód: 1716mg

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	10.06.25	11.06.25	12.06.25	13.06.25	14.06.25	15.06.25	16.06.25
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku ^{*1,3,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 60g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1szt., k. szynkowa ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka wieprzowa gotowana ^{*7} 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, twarożek z koperkiem ^{*7} 80g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z jogurtem naturalnym i koperkiem ^{*3,7} 80g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*3} 30g, sałata zielona, szynka wieprzowa got. ^{*6} 40g, pomidor bez skóry 50g	Płatki jęczmienne na mleku ^{*3,7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c serek homogenizowany naturalny ^{*7} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Ziemniaczanka z botwinką ^{*7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, pieczeń drobiowa mielona z brokułem ^{*1,3,7} 120g, fasolka szparagowa gotowana z masłem z tartą bułką ^{*1,7} 150g, kompot owocowy z truskawkami 250ml b/c	Jarzynowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany ^{*1,3} 180g, gulasz mięsny duszony ^{*1,7} 150g, buraczki zasmażane ^{*1} 120g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, risotto mięsno-jarzynowe w sosie pomidorowym ^{*1,7,9} 150g, bukiet warzyw z masłem z tartą bułką ^{*1,7,9} 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem świderki ^{*1,3,7,9} 350ml, ryba pieczona soute ¹ 100g, ziemniaki puree z koperkiem ^{*7} 180g, brokuły gotowane 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Barszcz biały z ziemniakami łatwostrawny ^{*1,7} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, klopsiki wieprzowe gotowane w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, buraki zasmażane ^{*1} 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki puree z koperkiem ^{*7} 180g, kurczak pieczony na parze ^{*1} 120g, fasolka szparagowa gotowana z masłem z tartą bułką ^{*1,7} 150g, kompot owocowy z wiśnią b/c 250ml	Koperkowa z ryżem ^{*+1,9} 350ml, ryż gotowany ^{*+1} 180g, filet drobiowy soute ^{*1} 120g, jarzyny po grecku ^{*9} 150g, kompot owocowy z porzeczkami b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, polędwica drobiowa ^{*6} 40g, miód naturalny 25g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka z kurczaka ^{*6} 40g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ⁷ 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g,sałatka ryżowa z tuńczykiem, brokułem, marchewką z olejem ^{*4} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. szynkowa wp. ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne -graham ^{*1} 90g, baton drobiowy ^{*6} 40g, jajko got. ^{*7} 1 szt., rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, dżem 30g wiśniowy niskosłodzony, rukola
Posilek Nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Banan 80g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Chrupki kukurydziane ^{*1,3,7,11} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Ciastka belvita b/c ^{*1,5,6,7} 20g	Kisiel z tartym jabłkiem ^{*1} 150ml
DSWO*	E: 2225kcal, B: 113g, T: 69g, W: 298g, CP: 21,6g, NKT: 34g, Bł: 23g, Sód: 1702mg	E: 2608kcal, B: 130g, T: 97g, W: 390g, CP: 53,9g, NKT: 36g, Bł: 44g, Sód: 1755mg	E: 2636kcal, B: 109g, T: 83g, W: 370g, CP: 25,6g, NKT: 34g, Bł: 20g, Sód: 1560mg	E: 2355kcal, B: 123g, T: 79g, W: 296g, CP: 20,04g, NKT: 33g, Bł: 21g, Sód: 1285mg	E: 2345kcal, B: 102g, T: 92g, W: 289g, CP: 29,4g, NKT: 33g, Bł: 25g, Sód: 1488mg	E: 2505kcal, B: 138g, T: 103g, W: 251g, CP: 21g, NKT: 43g, Bł: 20g, Sód: 1732mg	E: 2525kcal, B: 109g, T: 95g, W: 325g, CP: 53,3g, NKT: 37g, Bł: 30g, Sód: 1621mg

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)