

DIETA PODSTAWOWA							
Data	17.06.25	18.06.25	19.06.25	20.06.25	21.06.25	22.06.25	23.06.25
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek/Boże Ciało	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Makaron drobny na mleku ^{*1,3,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryna b/c 250ml, szynka z kurczaka ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1szt., salata zielona	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, salata zielona, papryka 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser twarogowy ^{*7} 30g, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, salata zielona, pomidor 50g	Płatki ryżowe 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 koperkiem ^{*3} 80g, rukola	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, k. szynkowa wp ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, rukola, ogórek świeży 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	Płatki owsiane na mleku ^{*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	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wieprzowy duszony ^{*1,7,9} 150g, salata z buraka, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty z mięsem drobiowym w sosie szpinakowo-śmietanowym ^{*1,3,7} 300g, salata wiosenna z sosem winegret 120g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*1,7} 150g, mizeria 150g, kompot owocowy z truskawkami 250ml b/c	Barszcz botwinkowy z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z serem twarogowym i musem truskawkowym ^{*1,3,7} 300g, salata zielona z sosem jogurtowym ^{*7} 120g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Jarzynowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ryż gotowany ⁺¹ 180g, pulpety wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym ^{*1,3,7} 150g, surówka z kapusty pekińskiej, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml	Rosół z makaronem nitki z ziel., pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki z koperkiem ^{*7} 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze ^{*1} 120g, surówka marchewka tarta z jabłkiem z olejem 150g, kompot owocowy z porzeczkami b/c 250ml	Ryżanka z koperkiem ^{*+1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z ziel., pietruszką 180g, pieczeń rzymska ^{*1} 120g, surówka marchewka tarta z jabłkiem 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, pasta z kracierzycy z suszonymi pomidorami ^{*6} 100g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne -graham ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, salata zielona	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne -graham ^{*1} 90g, polędwica drobiowa ^{*6} 40g, powidła sliwkowe niskosłodzone 40g, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ⁷ 10g, pieczywo pszenne -graham ^{*1} 90g, salata z kaszy bulgur z tuńczykiem, papryką, brokułem z olejem ^{*4} 100g, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne -graham ^{*1} 90g, szynka z indyka ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne -graham ^{*1} 90g, baton drobiowy ^{*6} 40g, ser żółty ^{*7} 30g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenne -graham ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, salata warzywna z olejem ^{*9} 100g
Posilek Nocny	Wafle kukurydziane ^{*1,3,7,11} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Podplomyki b/c ^{*1,3,7,11} 20g	Kisiel z tartym jabłkiem ^{*1} 150ml	Chrupki kukurydziane ^{*1,3,7,11} 20g	Jabłko pieczone 120g	Ciastka belvita ^{*1,5,6,7} 20g
DSWO**	E: 2357kcal, B: 114g, T: 82g, W: 302g, CP: 27g, NKT: 29g, Bł: 31g, Sód: 2027mg	E: 2648kcal, B: 126g, T: 91g, W: 349g, CP: 30,5g, NKT: 33g, Bł: 41g, Sód: 1433mg	E: 2103kcal, B: 116g, T: 71g, W: 262g, CP: 21,3g, NKT: 31g, Bł: 23g, Sód: 1889mg	E: 2326kcal, B: 109g, T: 86g, W: 289g, CP: 28,8g, NKT: 33g, Bł: 33g, Sód: 1614mg	E: 2147kcal, B: 97g, T: 68g, W: 297g, CP: 25,5g, NKT: 29g, Bł: 34g, Sód: 1945mg	E: 2299kcal, B: 136g, T: 85g, W: 258g, CP: 36,3g, NKT: 36g, Bł: 24g, Sód: 2007mg	E: 2479kcal, B: 108g, T: 99g, W: 299g, CP: 30,3g, NKT: 35g, Bł: 37g, Sód: 2064mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	17.06.25	18.06.25	19.06.25	20.06.25	21.06.25	22.06.25	23.06.25

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

Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek/Boże Ciało	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Makaron drobny na mleku ^{*1,3,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryna b/c 250ml, szynka z kurczaka ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1szt., salata zielona	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, twarożek z koperkiem ^{*7} 80g, salata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser twarogowy ^{*7} 30g, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, salata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, pasta jajeczna z koperkiem ^{*3} 80g, rukola	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, k. szynkowa wp ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, 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., salata zielona, szynka wieprzowa got. ^{*6} 40g, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane na mleku ^{*7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, se- rek homogenizowany naturalny ^{*7} 80g, salata zielona, pomidor bez skóry 50g
Obiad	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wieprzowy duszony ^{*1,7,9} 150g, buraki zasmażane ^{*1} 150g, kompot owocowy z wiśniami 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, makaron pszenny z mięsem drobiowym w sosie szpinakowo-śmietanowym ^{*1,3,7} 300g, bukiet warzyw gotowanych na parze ^{*9} 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*1,7} 150g, brokuły gotowane na parze 150g, kompot owocowy z truskawkami 250ml b/c	Barszcz botwinkowy z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, makaron pszenny gotowany z serem twarogowym i musem truskawkowym ^{*1,3,7} 300g, jabłko pieczone 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Jarzynowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, pulpety wieprzowe got., w sosie pomidorowym ^{*1,3,7} 150g, fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą ^{*1,7} 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml	Rosół z makaronem nitki z ziel., pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki z koperkiem ^{*7} 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze ^{*1} 120g, marchewka zasmażana z groszkiem ^{*1} 150g, kompot owocowy z wiśnią b/c 250ml	Ryżanka z koperkiem ^{*+1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z ziel., pietruszką 180g, pieczeń rzymska ^{*1} 120g, buraki zasmażane ^{*1} 150g, kompot owocowy z porzeczkami b/c 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami ^{*6} 100g, rukola	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, salata zielona	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, polędwica drobiowa ^{*6} 40g, powidła śliwkowe niskosłodzone 40g, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, sałatka z kaszy bulgur z tuńczykiem, marchewką, brokułem z olejem ^{*4} 100g, salata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, szynka z indyka ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, salata zielona	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, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g
Posilek Nocny	Wafle kukurydziane ^{*1,3,7,11} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Podplomyki b/c ^{*1,3,7,11} 20g	Kisiel z tartym jabłkiem ^{*1} 150ml	Chrupki kukurydziane ^{*1,3,7,11} 20g	Jabłko pieczone 120g	Ciastka belvita ^{*1,5,6,7} 20g
DSWO*	E: 2354kcal, B: 129g, T: 83g, W: 281g, CP: 27,3g, NKT: 34g, Bł: 20g, Sód: 1718mg	E: 2687kcal, B: 127g, T: 93g, W: 349g, CP: 31g, NKT: 34g, Bł: 34g, Sód: 1309mg	E: 2159kcal, B: 117g, T: 76g, W: 263g, CP: 23,1g, NKT: 32g, Bł: 20g, Sód: 1732mg	E: 2551kcal, B: 112g, T: 78g, W: 360g, CP: 43,2g, NKT: 33g, Bł: 28g, Sód: 1450mg	E: 2223kcal, B: 99g, T: 70g, W: 308g, CP: 26,5g, NKT: 34g, Bł: 30g, Sód: 1830mg	E: 2312kcal, B: 133g, T: 86g, W: 261g, CP: 38g, NKT: 37g, Bł: 21g, Sód: 1808mg	E: 2388kcal, B: 107g, T: 95g, W: 281g, CP: 31g, NKT: 41g, Bł: 29g, Sód: 1413mg

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)