

DIETA PODSTAWOWA							
Data	24.06.25	25.06.25	26.06.25	27.06.25	28.06.25	29.06.25	30.06.25
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, herbata z cytryna b/c 250ml, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1 szt., sałata zielona, pomidor 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, ser twarogowy ^{*7} 60g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser twarogowy ^{*7} 30g, polędwica drobiowa ^{*6} 40g, rukola	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i koperkiem ^{*3,6} 80g, sałata zielona, pomidor 50g	Platki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, rukola, papryka 50g	Kasza jagłana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 30g, szynka wieprzowa got. ^{*6} 40g, sałata zielona, ogórek świeży 50g	Platki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 60g, miód naturalny 25g, sałata zielona
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ryż gotowany ⁺¹ 180g, piersi z kurczaka duszona w sosie jarzynowym ^{*1,7,9} 150g, surówka z kapusty czerwonej, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, pulpety wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym ^{*1,3,7} 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z porzeczek mrożonych 250ml b/c	Pomidorowa z ryżem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, schab pieczony w ziołach ^{*1} 120g, sałatka wiosenna z jogurtem naturalnym ^{*7} 150g, kompot z truskawek mrożonych 250ml b/c	Botwinkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, ryba pieczona soute ^{*1,4} 100g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Brokułowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wieprzowy duszony ^{*1,7,9} 150g, sałatka z buraka, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z porzeczek mrożonych 250ml b/c	Rosół z makaronem i nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki puree z koperkiem ^{*7} 180g, kurczak pieczony na parze ^{*1} 120g, surówka z marchwi, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z wiśni mrożonych 250ml b/c	Ziemniaczanka z zacierką z koperkiem ^{*1,3,9} 350ml, spaghetti z sosem bolognese ^{*1,3} 300g, mizeria z jogurtem naturalnym ^{*7} 150g, kompot z porzeczek mrożonych 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, ser twarogowy ^{*7} 30g, k. szynkowa wp ^{*6} 40g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, pasztet drobiowy pieczony ^{*6,3} 100g, sałata zielona, ogórek świeży 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, śledzie po kaszubsku ^{*4} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, polędwica drobiowa ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1 szt., sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, pasta z fasoli białej z jabłkiem z cebulką z majerankiem ^{*6} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, k. żywiecka ^{*6} 40g, ser żółty ^{*7} 30g, rukola
Posilek Nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Podplomyki b/c ^{*1,3,7,11} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Wafle kukurydziane ^{*1,3,7,11} 20g	Kisiel z tartym jabłkiem ^{*1} 150ml	Krakersy ^{*1,3,7,11} 20g	Banan 80g
DSWO**	E: 2285kcal, B: 114g, T: 79g, W: 291g, CP: 20,5g, NKT: 29g, Bł: 29g, Sód: 2160mg	E: 2475kcal, B: 122g, T: 91g, W: 306g, CP: 25,3g, NKT: 39g, Bł: 31g, Sód: 2408mg	E: 2184kcal, B: 119g, T: 85g, W: 251g, CP: 32,9g, NKT: 32g, Bł: 25g, Sód: 1918mg	E: 2237kcal, B: 102g, T: 95g, W: 258g, CP: 24,4g, NKT: 29g, Bł: 33g, Sód: 1554mg	E: 2364kcal, B: 123g, T: 89g, W: 283g, CP: 45,4g, NKT: 35g, Bł: 37g, Sód: 1759mg	E: 2402kcal, B: 125g, T: 102g, W: 256g, CP: 28,6g, NKT: 36g, Bł: 29g, Sód: 2220mg	E: 2657kcal, B: 125g, T: 93g, W: 340g, CP: 37,5g, NKT: 41g, Bł: 43g, Sód: 1992mg

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	24.06.25	25.06.25	26.06.25	27.06.25	28.06.25	29.06.25	30.06.25
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryna b/c 250ml, szynka z piersi kurczaka ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1 szt., sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Kasza manna 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, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser twarogowy ^{*7} 30g, polędwica drobiowa ^{*6} 40g, rukola	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i koperkiem ^{*3,6} 80g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, twarożek z koperkiem ^{*7} 80g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona, szynka wieprzowa got. ^{*6} 40g, pomidor bez skóry 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 60g, miód naturalny 25g, sałata zielona
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, piersi z kurczaka duszona w sosie jarzynowym ^{*1,7,9} 150g, marchewka z groszkiem zasmażana ^{*1} 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, pulpety wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym ^{*1,3,7} 150g, brokuł gotowane na parze 150g, Kompot z mrożonych porzeczek 250ml b/c	Pomidorowa z ryżem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, schab pieczony w ziołach ^{*1} 120g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 150g, kompot z mrożonych truskawek 250ml b/c	Botwinkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, ryba pieczona soczute ^{*1,4} 100g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, Kompot z owoców mrożonych 250ml b/c	Brokułowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wieprzowy duszony ^{*1,7,9} 150g, buraczki zasmażane ^{*1} 150g, kompot z mrożonych porzeczek 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki puree z koperkiem ^{*7} 180g, kurczak pieczony na parze ^{*1} 120g, marchewka zasmażana ^{*1} 150g, kompot z mrożonych wiśni 250ml b/c	Ziemniaczanka z zacierką z koperkiem ^{*1,3,9} 350ml, spaghetti z sosem bolo-gnese ^{*1,3} 300g, brokuły gotowane 150g, kompot z mrożonych porzeczek 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, ser twarogowy ^{*7} 30g, k. szynkowa wp ^{*6} 40g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasztet drobiowy pieczony ^{*6} 100g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ⁷ 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta z tuńczyka z serem twarogowym z jogurtem i koperkiem ^{*4,7} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, polędwica drobiowa ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1 szt., sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta drobiowa z warzywami ^{*6,9} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. żywiecka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, rukola
Posilek Nocny	Jogurt naturalny ^{*7} 80ml	Podplomyki b/c ^{*1,3,7,11} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Wafle kukurydziane ^{*1,3,7,11} 20g	Kisiel z tartym jabłkiem ^{*1} 150ml	Krakersy ^{*1,3,7,11} 20g	Banan 80g
DSWO ^{**}	E: 2197kcal, B: 103g, T: 73g, W: 290g, CP: 22g, NKT: 31g, Bł: 23g, Sód: 2048mg	E: 2212kcal, B: 110g, T: 71g, W: 293g, CP: 24,4g, NKT: 35g, Bł: 23g, Sód: 1626mg	E: 2023kcal, B: 111g, T: 76g, W: 231g, CP: 19,7g, NKT: 30g, Bł: 14g, Sód: 1466mg	E: 2085kcal, B: 92g, T: 81g, W: 259g, CP: 23,5g, NKT: 28g, Bł: 25g, Sód: 1303mg	E: 2233kcal, B: 109g, T: 82g, W: 277g, CP: 45g, NKT: 36g, Bł: 29g, Sód: 1257mg	E: 2216kcal, B: 121g, T: 90g, W: 237g, CP: 27,4g, NKT: 39g, Bł: 18g, Sód: 1875mg	E: 2516kcal, B: 108g, T: 81g, W: 348g, CP: 38,9g, NKT: 35g, Bł: 29g, Sód: 1268mg

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)