

**DIETA PODSTAWOWA**

Data	31.01.26	01.02.26	02.02.26	03.02.26	04.02.26	05.02.26	06.02.26
Rodzaj posiłku	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
<b>Śniadanie</b>	Kasza jaglana na <sup>*1,7</sup> mleku 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, pasta z sera twarogowego z koperkiem <sup>*7</sup> 80g, sałata zielona, ogórek kiszony 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, filet maślany z indyka <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona	Kasza manna na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, k. szynkowa <sup>*6</sup> 40g, jajko got. <sup>*3</sup> 1 szt., rukola, pomidor 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 80g, kakao na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, ser żółty <sup>*7</sup> 50g, rukola, ogórek kiszony 50g	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami <sup>*3</sup> 80g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, szynka wp gotowana <sup>*6</sup> 40g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, sałata zielona	Ryż na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. <sup>*3</sup> 1 szt., k. krakowska <sup>*6</sup> 40g rukola
<b>Obiad</b>	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*7</sup> 180g, pulpety wp gotowana w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, surówka z kapusty granatowej, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki z ziel. pietruszki <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki puree z zielona pietruszką <sup>*7</sup> 180g, udko z kurczaka pieczone na parze <sup>*1</sup> 120g, surówka z buraka gotowanego, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z truskawkami mrożonymi 250ml b/c	Ryżanka z pomidorami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, ziemniaki puree z zielona pietruszką <sup>*7</sup> 180g, zraz wp mielony pieczony na parze <sup>*1,7</sup> 100g, surówka z ogórka kiszzonego, pora, groszku konserwowego, jabłka z olejem 150g, kompot z aroniami mrożonymi 250ml b/c	Brokułowa z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, makaron pełnoziarnisty duszony z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach <sup>*1,3,7,9</sup> 250g, surówka z kapusty słodkiej, marchewki, poram jabłka z olejem 150g, kompot z wiśniami mrożonymi 250ml b/c	Zupa koperkowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki puree z zielona pietruszką <sup>*7</sup> 180g, sztuka mięsa w sosie własnym <sup>*1,7</sup> 150g, fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą <sup>*1,7</sup> 150g, kompot z porzeczkami mrożonymi 250ml b/c	Zupa ogórkowa łatwostrawna z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, rolada drobiowa pieczona na parze w sosie jarzynowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, buraki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z porzeczkami mrożonymi 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, naleśniki z serem twarogowym i szpinakiem opiekane <sup>*1,3,7</sup> 250g, surówka z selera, marchwi, jabłka z olejem <sup>*6</sup> 150g, kompot z aronią mrożonymi 250ml b/c
<b>Kolacja</b>	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, powidła jabłkowe 30g, baton drobiowy <sup>*6</sup> 40g, rukola	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, k. krakowska <sup>*6</sup> 40g, ser żółty gouda <sup>*7</sup> 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, serek homogenizowany naturalny <sup>*7</sup> 60g, powidła śliwkowe niskosłodzone 40g, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, pasztet drobiowy domowy <sup>*6</sup> 100g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, k. szynkowa wp <sup>*6</sup> 40g, powidła jabłkowe 30g, rukola, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, polędwica sopocka <sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 30g, rukola, papryka 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, śledzie po kaszubsku <sup>*4,6</sup> 100g, sałata lodowa
<b>Posiłek nocny</b>	Kefir naturalny <sup>*7</sup> 80ml	Wafle kukurydziane <sup>*1,5,6,11</sup> 20g	Podplomyki b/c <sup>*1,5,6,11</sup> 20g	Banan 80g	Kefir naturalny <sup>*7</sup> 80ml	Krakersy <sup>*1,5,6,11</sup> 20g	Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 80ml
<b>DSWO**</b>	E: 2344kcal B: 117,54g T: 73,27g W: 317,86g CP: 32,46g	E: 2537kcal B: 133,2g T: 111,96g W: 266,72g CP: 41,3g	E: 2107kcal B: 99,91g T: 73,87g W: 272,52g CP: 15,71g	E: 2655kcal B: 124,54g T: 105,8g W: 314,43g CP: 51,12g	E: 2261kcal B: 106,07g T: 90,71g W: 275,48g CP: 28,6g	E: 2360kcal B: 117,09g T: 70,95g W: 326,45g CP: 42,35g	E: 2377kcal B: 117,69g T: 94,19g W: 281,38g CP: 28,12g

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)

NKT: 29,13g Bł: 28,46g Sód: 2416,87mg	NKT: 38,86g Bł: 27,77g Sód: 1975,09mg	NKT: 32,15g Bł: 26,2g Sód: 2390,02mg	NKT: 39,29g Bł: 42,08g Sód: 3009,9mg	NKT: 41,21g Bł: 38,16g Sód: 2087,02mg	NKT: 36,26g Bł: 31,57g Sód: 2607,25mg	NKT: 27,38g Bł: 33,22g Sód: 2034,25mg
--	--	---	---	--	--	--

Data	07.02.26	08.02.26	09.02.26
Rodzaj posiłku	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki jaglane na <sup>*1,7</sup> mleku 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 80g, kakao na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, schab wędzony wędlina <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona	Kasza manna na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta z sera twarogowego z rzodkiewką i szczypiorkiem <sup>*7</sup> 80g, roszponka, ogórek kiszony 50g	Platki owsiane błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, jajko got. <sup>*3</sup> 1szt., sałata zielona, pomidor 50g
Obiad	Jarzynowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane puree z zieloną pietruszką <sup>*7</sup> 180g, gulasz wieprzowy duszony <sup>*1,7,9</sup> 150g, surówka z kapusty kiszanej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 250ml b/c	Ryżanka z koperkiem <sup>*1,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlet schabowy soute <sup>*1,3,7</sup> 100g, surówka z marchewki, pora, jabłka z jogurtem naturalnym <sup>*7</sup> 150g, kompot z aroniemi mrożonymi 250ml b/c	Zupa cukiniowa z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, zraz mielony wieprzowy duszony w sosie jarzynowym <sup>*1,7,9</sup> 150g, sałatka z buraka gotowanego, jabłka z olejem 150g, kompot z truskawkami mrożonymi 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, baton drobiowy <sup>*6</sup> 40g, ser homogenizowany naturalny <sup>*7</sup> 30g, rukola, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, k. szynkowa wp <sup>*6</sup> 40g, miód naturalny 25g, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, k. szynka konserwowa wp <sup>*6</sup> 40g, ser żółty gouda <sup>*7</sup> 30g, rukola
Posilek nocny	Wafle kukurydziane <sup>*1,5,6,11</sup> 20g	Podplomyki b/c <sup>*1,5,6,11</sup> 20g	Kisiel owocowy b/c <sup>*1</sup> 150ml

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)

<b>DSWO**</b>	E: 2484kcal B: 117,21g T: 98,42g W: 292,82g CP: 13,83g NKT: 51,31g Bł: 19,71g Sód: 2196,55mg	E: 2151kcal B: 113,04g T: 62,41g W: 296,15g CP: 16,95g NKT: 31,02g Bł: 26,75g Sód: 1908,69mg	E: 2518kcal B: 122,26g T: 101,01g W: 292,66g CP: 38,67g NKT: 42,05g Bł: 29,11g Sód: 2063,54mg
---------------	--	--	---

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	31.01.26	01.02.26	02.02.26	03.02.26	04.02.26	05.02.26	06.02.26
Rodzaj posiłku	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
<b>Śniadanie</b>	Kasza jaglana na <sup>*1,7</sup> mleku 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, pasta z sera twarogowego z koperkiem <sup>*7</sup> 80g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, filet maślany z indyka <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona	Kasza manna na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, k. szynkowa <sup>*6</sup> 40g, jajko got. <sup>*3</sup> 1 szt., rukola, pomidor 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, kakao na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, ser twarogowy <sup>*7</sup> 80g, rukola, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami <sup>*3</sup> 80g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, szynka wp gotowana <sup>*6</sup> 40g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, sałata zielona	Ryż na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. <sup>*3</sup> 1 szt., k. krakowska <sup>*6</sup> 40g, rukola
<b>Obiad</b>	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*7</sup> 180g, pulpety wp gotowana w sosie pomidorowym <sup>*1,9</sup> 150g, brokuly gotowane na parze 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki z ziel. pietruszki <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki puree z zielona pietruszką <sup>*7</sup> 180g, udko z kurczaka pieczone na parze <sup>*1</sup> 120g, buraki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z truskawkami mrożonymi 250ml b/c	Ryżanka z pomidorami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, ziemniaki puree z zielona pietruszką <sup>*7</sup> 180g, zraz wp mielony pieczony na parze <sup>*1,7</sup> 100g, marchewka z groszkiem zasmażana <sup>*7</sup> 150g, kompot z aronią mrożonymi 250ml b/c	Brokułowa z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, makaron pełnoziarnisty duszony z sosem mięsno-jarzynowym w pomidorach <sup>*1,3,7,9</sup> 250g, bukiet warzyw gotowanych na parze <sup>*9</sup> 150g, kompot z wiśniami mrożonymi 250ml b/c	Zupa koperkowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki puree z zielona pietruszką <sup>*7</sup> 180g, sztuka mięsa w sosie własnym <sup>*1,7</sup> 150g, marchewka zasmażana <sup>*7</sup> 150g, kompot z porzeczkami mrożonymi 250ml b/c	Zupa ogórkowa łatwostrawna z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, rolada drobiowa pieczona na parze w sosie jarzynowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, buraki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z porzeczkami mrożonymi 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, makaron pszenny duszony ze szpinakiem i brokulami i serem twarogowym <sup>*1,3,7</sup> 250g, brokuly gotowane na parze 150g, kompot z aronią mrożonymi 250ml b/c
<b>Kolacja</b>	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, powidła jabłkowe 30g, baton drobiowy <sup>*6</sup> 40g, rukola	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, k. krakowska <sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, serek homogenizowany naturalny <sup>*7</sup> 60g, powidła śliwkowe niskosłodzone 40g, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, k. szynkowa wp <sup>*6</sup> 40g, powidła jabłkowe 30g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, polędwica sopocka <sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 30g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, sałatka makaronowa z tuńczykiem, brokula, kukurydzy z sosem winegret <sup>*1,3,4,6</sup> 100g, sałata lodowa

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)

Posilek nocny	Kefir naturalny <sup>*7</sup> 80ml	Wafle kukurydziane <sup>*1,5,6,11</sup> 20g	Podplomyki b/c <sup>*1,5,6,11</sup> 20g	Banan 80g	Kefir naturalny <sup>*7</sup> 80ml	Krakersy <sup>*1,5,6,11</sup> 20g	Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 80ml
DSWO**	E: 2296kcal B: 120,24g T: 63,51g W: 321,99g CP: 28,59g NKT: 28,43g Bł: 19,83g Sód: 1660,1mg	E: 2340kcal B: 128,78g T: 93,35g W: 259,25g CP: 31,38g NKT: 39,04g Bł: 15,82g Sód: 1533,09mg	E: 2177kcal B: 105,57g T: 73,73g W: 283,06g CP: 17,78g NKT: 37,83g Bł: 20,09g Sód: 1381,02mg	E: 2371kcal B: 122,57g T: 74,27g W: 311,68g CP: 43,74g NKT: 29,59g Bł: 29,48g Sód: 1661,7mg	E: 2285kcal B: 105,6g T: 91,56g W: 275,93g CP: 25,51g NKT: 41,55g Bł: 26,48g Sód: 1382,92mg	E: 2370kcal B: 116,96g T: 70,64g W: 327,07g CP: 39,94g NKT: 36,17g Bł: 23,16g Sód: 2443,65mg	E: 2384kcal B: 117,07g T: 76,7g W: 321,38g CP: 17,95g NKT: 26,78g Bł: 31,66g Sód: 1384,65mg

Data	07.02.26	08.02.26	09.02.26
Rodzaj posilku	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki jaglane na <sup>*1,7</sup> mleku 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, kakao na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, schab wędzony wędlina <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona	Kasza manna na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta z sera twarogowego z koperkiem <sup>*7</sup> 80g, rozszponka, pomidor 50g	Platki owsiane błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, jajko got. <sup>*3</sup> 1szt., sałata zielona, pomidor 50g
Obiad	Jarzynowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane puree z zieloną pietruszką <sup>*7</sup> 180g, gulasz wieprzowy duszony <sup>*1,7,9</sup> 150g, marchewka z groszkiem zasmażana <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 250ml b/c	Ryżanka z koperkiem <sup>*1,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab duszony w sosie własnym <sup>*1,7</sup> 150g, bukiet warzyw na parze <sup>*9</sup> 150g, kompot z aroniami mrożonymi 250ml b/c	Zupa cukiniowa z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, zraz mielony wieprzowy duszony w sosie jarzynowym <sup>*1,7,9</sup> 150g, buraki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z truskawkami mrożonymi 250ml b/c

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)

<b>Kolacja</b>	<b>Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra<sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna<sup>*1</sup> 90g, baton drobiowy<sup>*6</sup> 40g, ser homogenizowany naturalny<sup>*7</sup> 30g, rukola, pomidor 50g</b>	<b>Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra<sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna<sup>*1</sup> 90g, k. szynkowa wp<sup>*6</sup> 40g, miód naturalny 25g, sałata zielona</b>	<b>Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra<sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna<sup>*1</sup> 90g, szynka konserwowa wp<sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy<sup>*7</sup> 30g, rukola</b>
<b>Posilek nocny</b>	<b>Wafle kukurydziane<sup>*1,5,6,11</sup> 20g</b>	<b>Podplomyki b/c<sup>*1,5,6,11</sup> 20g</b>	<b>Kisiel owocowy b/c<sup>*1</sup> 150ml</b>
<b>DSWO**</b>	<b>E: 2558kcal B: 118,65g T: 97,52g W: 310,57g CP: 17,27g NKT: 56,59g Bł: 14,3g Sód: 1330,25mg</b>	<b>E: 2185kcal B: 110,48g T: 67,61g W: 292g CP: 10,13g NKT: 28,44g Bł: 15,88g Sód: 1168,08mg</b>	<b>E: 2268kcal B: 113,11g T: 91,69g W: 257,51g CP: 36,41g NKT: 42,74g Bł: 22,31g Sód: 1406,44mg</b>

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)