

DIETA PODSTAWOWA

Data	10.02.26	11.02.26	12.02.26	13.02.26	14.02.26	15.02.26	16.02.26
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki ryżowe na ^{*1,7} mleku 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, polędwica sopocka ^{*6} 40g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona, ogórek kiszony 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajecznica na parze z 2 szt. jaj z koperkiem ^{*3} , rukola	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, baton drobiowy ^{*6} 40g, ser żółty gouda ^{*7} 30g, sałata lodowa, papryka 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1 szt., filet maślany z indyka ^{*6} 40g, rukola, ogórek kiszony 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, szynka wp gotowana ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Ryż na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1 szt., schab pieczony w majeranku ^{*6} 40g, sałata zielona	Platki jęczmienna błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, twaróg waniliowy ^{*7} 80g, sałata zielona
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zielona pietruszką ^{*7} 180g, gulasz wp duszony ^{*1,7,9} 150g, surówka z kapusty kiszonej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 250ml b/c	Barszcz biały łatwostrawny z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza bulgur gotowana ^{*1} 180g, pieczeń rzymska w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7} 150g, surówka z kapusty granatowej, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z truskawkami mrożonymi 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zielona pietruszką ^{*7} 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze ^{*1} 100g, fasolka szparagowa z masłem i bulka tartą ^{*1,7} 150g, kompot z aroniami mrożonymi 250ml b/c	Zupa dyniowa z ryżem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zielona pietruszką 180g ryba pieczona na parze ^{*1,4} 100g, jarzyny po grecku ^{*9} 150g, kompot z wiśniami mrożonymi 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ryż got. ^{*1} 180g, pulpety drobiowe gotowane na parze w sosie pomidorowym ^{*1,3,7} 150g, surówka z pora, jabłka, groszku konserw., ogórka kiszzonego z olejem ^{*6} 150g, kompot z porzeczkami mrożonymi 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki z ziel. pietruszki ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki puree z zielona pietruszką ^{*7} 180g, kurczak pieczony na parze ^{*1} 120g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, pora, jabłka z jogurtem naturalnym ^{*7} 150g, kompot z porzeczkami mrożonymi 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, sztuka mięsa duszona w sosie własnym ^{*1,7} 150g, surówka z ogórka kiszzonego, cebuli, jabłka, groszku z olejem ^{*6} 150g, kompot z aronią mrożonymi 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, szynka wp gotowana ^{*6} 40g, sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym ^{*7,9} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, k. szynkowa ^{*6} 40g, ser homogenizowany naturalny ^{*7} 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, dżem wiśniowy niskosłodzony 40g, rukola	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, śledzie po kaszubsku ^{*4,6} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, pasta z białej fasoli z cebulką, jabłkiem z majerankiem ^{*6} 100g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, miód naturalny 25g, rukola	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, ser żółty ^{*7} 30g, sałata lodowa
Posilek nocny	Krakersy ^{*1,5,6,11} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Podplomyki b/c ^{*1,5,6,11} 20g	Banan 80g	Budyń b/c ^{*1} 150ml	Jabłko pieczone 150g	Kisiel owocowy b/c ^{*1} 150ml
DSWO**	E: 2363kcal B: 107,38g T: 94,48g W: 283,99g CP: 34,43g	E: 2620kcal B: 124,54g T: 82,48g W: 366,49g CP: 27,81g	E: 2618kcal B: 117,66g T: 89,29g W: 354,78g CP: 48,74g	E: 2362kcal B: 107,11g T: 93,12g W: 291,56g CP: 57,98g	E: 2521kcal B: 111,8g T: 80,59g W: 353,55g CP: 31,48g	E: 2343kcal B: 127,44g T: 89,07g W: 278,34g CP: 39,42g	E: 2409kcal B: 119,61g T: 90,45g W: 289,78g CP: 43,09g

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: 33,54g Bł: 28,3g Sód: 2949,52mg	NKT: 33,74g Bł: 45,31g Sód: 1908,62mg	NKT: 40,29g Bł: 31,19g Sód: 1794,78mg	NKT: 29,8g Bł: 33,08g Sód: 2271,62mg	NKT: 31,86g Bł: 35,73g Sód: 2975,99mg	NKT: 45,72g Bł: 29,64g Sód: 1495,02mg	NKT: 37,15g Bł: 31,61g Sód: 2962,5mg
---	--	--	---	--	--	---

Data	17.02.26	18.02.26	19.02.26	20.02.26	21.02.2026	22.02.2026	23.02.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Makaron na ^{*1,3,7} mleku 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1 szt., k. krakowska ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser żółty ^{*7} 40g, rukola, pomidor 50g	Ryż na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, polędwica sopocka ^{*6} 40g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata lodowa	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem ^{*3,7} 80g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, polędwica sopocka ^{*6} 40g, dżem 30g niskosłodzony, rukola	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1szt., szynka wp gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, serek homogenizowany waniliowe ^{*7} 80g, sałata zielona
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, gołąbki w sosie pomidorowym ^{*1,7,9} 150g, surówka z marchewki, pora, kapusty pekińskiej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 250ml b/c	Zupa szpinakowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona soute ^{*1,4} 100g, surówka z marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z aroniami mrożonymi 250ml b/c	Ryżanka z zieloną pietruszką ^{*1,7,9} 350ml, kopytka gotowane ^{*1,7} 180g, pieczeń rzymska w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, marchewka zasmażana z groszkiem ^{*7} 150g, kompot z truskawkami mrożonymi 250ml b/c	Zupa ogórkowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, pierogi z serem twarogowo-szpinakowym ^{*1,3,7,9} 250g, surówka z marchwi, chrzanu z sosem jogurtowym ^{*7} 150g, kompot z truskawkami mrożonymi 250ml b/c	Zupa brokułowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty duszony z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym ^{*1,3,7,9} 250g, sałatka z kapusty czerwonej, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z truskawkami mrożonymi 250ml b/c	Ryżanka z pomidorami ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, kotlet drobiowy na parze ^{*1} 100g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z truskawkami mrożonymi 250ml b/c	Zupa dyniowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, gulasz wp duszony ^{*1,7,9} 150g, buraki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z truskawkami mrożonymi 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami ^{*6} 100g, sałata zielona, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, serek homogenizowany naturalny ^{*6} 60g, miód naturalny 25g, sałata lodowa	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, k. szynkowa wp ^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, śledzie w sosie tatarskim ^{*6} 100g, sałata lodowa	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata lodowa, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, schab wędzony ^{*6} 40g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, filet maślany z indyka ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1szt., sałata zielona, pomidor 50g

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

Posiłek nocny	Banan 80g	Chrupki kukurydziane ^{*1,5,6,11} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 100ml	Podpłomyki b/c ^{*1,5,6,11} 20g	Wafle kukurydziane ^{*1,5,6,11} 20g	Kisiel owocowy b/c ^{*1} 150ml	Jogurt naturalny ^{*7} 100ml
DSWO**	E: 2400kcal B: 110,75g T: 96,42g W: 293,97g CP: 62,27g NKT: 35,2g Bł: 34,33g Sód: 2124,76mg	E: 2398kcal B: 106,84g T: 85,38g W: 316,59g CP: 34,1g NKT: 34,84g Bł: 35,58g Sód: 2401,93mg	E: 2579kcal B: 118,83g T: 88,3g W: 342,85g CP: 32,11g NKT: 40,89g Bł: 30,96g Sód: 1648,43mg	E: 2241kcal B: 106,87g T: 80,35g W: 287,85g CP: 43,11g NKT: 30,34g Bł: 31,93g Sód: 6802,83mg	E: 2548kcal B: 115,57g T: 98,05g W: 319,55g CP: 47,57g NKT: 33,37g Bł: 39,22g Sód: 2223,11mg	E: 2196kcal B: 103,81g T: 77,62g W: 285,67g CP: 56,22g NKT: 39,34g Bł: 27,42g Sód: 1763,03mg	E: 2423kcal B: 125,55g T: 88,45g W: 293,84g CP: 44,13g NKT: 41,57g Bł: 25,02g Sód: 1788,36mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	10.02.26	11.02.26	12.02.26	13.02.26	14.02.26	15.02.26	16.02.26
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki ryżowe na ^{*1,7} mleku 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, polędwica sopocka ^{*6} 40g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajecznica na parze z 2 szt. jaj z koperkiem ^{*3} , rukola	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, baton drobiowy ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata lodowa, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1 szt., filet maślany z indyka ^{*6} 40g, rukola, pomidor 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, szynka wp gotowana ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Ryż na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1 szt., schab pieczony w majeranku ^{*6} 40g, sałata zielona	Płatki jęczmienna błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, twaróg waniliowy ^{*7} 80g, sałata zielona
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, gulasz wp duszony ^{*1,7,9} 150g, brokuły gotowane na parze 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 250ml b/c	Barszcz biały łatwostrawny z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza bulgur gotowana ^{*1} 180g, pieczeń rzymska w sosie śmietanowo-szpinakowym ^{*1,3,7} 150g, buraki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z truskawkami mrożonymi 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze ^{*1} 100g, bukiet warzyw na parze ^{*9} 150g, kompot z aronią mrożonymi 250ml b/c	Zupa dyniowa z ryżem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g ryba pieczona na parze ^{*1,4} 100g, jarzyny po grecku ^{*9} 150g, kompot z wiśniami mrożonymi 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ryż got. ^{*1} 180g, pulpety drobiowe gotowane na parze w sosie pomidorowym ^{*1,3,7} 150g, brokuły gotowane na parze 150g, kompot z porzeczkami mrożonymi 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki z ziel. pietruszki ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, kurczak pieczony na parze ^{*1} 120g, marchewka z groszkiem gotowana 150g, kompot z porzeczkami mrożonymi 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, sztuka mięsa duszona w sosie własnym ^{*1,7} 150g, kalafior gotowany na parze 150g, kompot z aronią 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)

Kolacja	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, szynka wp gotowana ^{*6} 40g, sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym ^{*7,9} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, k. szynkowa ^{*6} 40g, ser homogenizowany naturalny ^{*7} 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, dżem wiśniowy niskosłodzony 40g, rukola	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, pasta z tuńczyka z serem twarogowym z koperkiem ^{*4,7} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, pasta z jajko got. z szynką wp z zielona pietruszką ^{*3,6} 100g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, miód naturalny 25g, rukola	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 90g, szynka drobiowa ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata lodowa
Posilek nocny	Krakersy ^{*1,5,6,11} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 80ml	Podpłomyki b/c ^{*1,5,6,11} 20g	Banan 80g	Budyń b/c ^{*1} 150ml	Jabłko pieczone 150g	Kisiel owocowy b/c ^{*1} 150ml
DSWO**	E: 2408kcal B: 115,29g T: 89,43g W: 298,05g CP: 47,69g NKT: 34,19g Bł: 26,43g Sód: 2028,42mg	E: 2599kcal B: 126,87g T: 76,83g W: 368,53g CP: 32,42g NKT: 34,31g Bł: 39,29g Sód: 1826,02mg	E: 2557kcal B: 114,97g T: 87,93g W: 340,2g CP: 47,15g NKT: 38,19g Bł: 21,36g Sód: 1385,33mg	E: 2353kcal B: 113,61g T: 90,88g W: 285,31g CP: 54,24g NKT: 31,12g Bł: 27,12g Sód: 2181,88mg	E: 2412kcal B: 123,61g T: 70,3g W: 335,06g CP: 31,97g NKT: 33,42g Bł: 26,76g Sód: 1991,02mg	E: 2504kcal B: 130,21g T: 102,32g W: 283,99g CP: 41,83g NKT: 52,76g Bł: 25,87g Sód: 1457,32mg	E: 2316kcal B: 120,39g T: 79,38g W: 288,01g CP: 43,47g NKT: 34,45g Bł: 26,39g Sód: 1532,9mg

Data	17.02.26	18.02.26	19.02.26	20.02.26	21.02.2026	22.02.2026	23.02.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Makaron na ^{*1,3,7} mleku 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1 szt., k. krakowska ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser twarogowy ^{*7} 60g, rukola, pomidor 50g	Ryż na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, polędwica sopocka ^{*6} 40g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata lodowa	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem ^{*3,7} 80g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, polędwica sopocka ^{*6} 40g, dżem 30g niskosłodzony, rukola	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1szt., szynka wp gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bulka pszenna ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, serek homogenizowany waniliowe ^{*7} 80g, sałata zielona
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, pulpety mięsno-ryżowe w sosie	Zupa szpinakowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona soute ^{*1,4} 100g, brokuły gotowane na	Ryżanka z zieloną pietruszką ^{*1,7,9} 350ml, kopytka gotowane ^{*1,7} 180g, pieczeń rzymska w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, marchewka zasmażana z groszkiem ^{*7}	Zupa ogórkowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, leniwe kopytka ze szpinakiem ^{*1,3,7,9} 250g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z	Zupa brokułowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty duszony z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym ^{*1,3,7,9} 250g, bukiet warzyw	Ryżanka z pomidorami ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, kotlet drobiowy na parze ^{*1} 100g, jarzyny	Zupa dyniowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, gulasz wp duszony ^{*1,7,9} 150g, buraki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z

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

	<p>pomidorowym^{*1,3,7,9} 150g, buraki zasmażane^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 250ml b/c</p>	<p>parze 150g, kompot z aroniami mrożonymi 250ml b/c</p>	<p>150g, kompot z truskawkami mrożonymi 250ml b/c</p>	<p>truskawkami mrożonymi 250ml b/c</p>	<p>gotowanych a parze^{*9} 150g, kompot z truskawkami mrożonymi 250ml b/c</p>	<p>duszone po grecku^{*9} 150g, kompot z truskawkami mrożonymi 250ml b/c</p>	<p>truskawkami mrożonymi 250ml b/c</p>
Kolacja	<p>Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra^{*7} 10g, bułka pszenna^{*1} 90g, pasta drobiowa z warzywami^{*9} 100g, sałata zielona, pomidor 50g</p>	<p>Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra^{*7} 10g, bułka pszenna^{*1} 90g, serek homogenizowany naturalny^{*6} 60g, miód naturalny 25g, sałata lodowa</p>	<p>Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra^{*7} 10g, bułka pszenna^{*1} 90g, k. szynkowa wp^{*6} 40g, sałatka warzywna z olejem^{*9} 100g</p>	<p>Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra^{*7} 10g, bułka pszenna^{*1} 90g, sałatka z kaszy bulgur z tuńczykiem, brokułami, marchewką z olejem^{*1,4} 100g, sałata lodowa</p>	<p>Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra^{*7} 10g, bułka pszenna^{*1} 90g, k. krakowska^{*6} 40g, ser twarogowy^{*7} 30g, sałata lodowa, pomidor 50g</p>	<p>Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra^{*7} 10g, bułka pszenna^{*1} 90g, schab wędzony^{*6} 40g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, sałata zielona, pomidor 50g</p>	<p>Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra^{*7} 10g, bułka pszenna^{*1} 90g, filet maślany z indyka^{*6} 40g, jajko got.^{*3} 1szt., sałata zielona, pomidor 50g</p>
Posiłek nocny	<p>Banan 80g</p>	<p>Chrupki kukurydziane^{*1,5,6,11} 20g</p>	<p>Kefir naturalny^{*7} 100ml</p>	<p>Podplomyki b/c^{*1,5,6,11} 20g</p>	<p>Wafle kukurydziane^{*1,5,6,11} 20g</p>	<p>Kisiel owocowy b/c^{*1} 150ml</p>	<p>Jogurt naturalny^{*7} 100ml</p>
DSWO**	<p>E: 2438kcal B: 121,78g T: 82,71g W: 318,2g CP: 58,9g NKT: 33,77g Bł: 22,49g Sód: 1425,23mg</p>	<p>E: 2304kcal B: 110,89g T: 73,73g W: 313,07g CP: 30,33g NKT: 31,64g Bł: 30,41g Sód: 1917,33mg</p>	<p>E: 2633kcal B: 120,12g T: 92,84g W: 342,6g CP: 33,64g NKT: 42,15g Bł: 26,19g Sód: 1531,13mg</p>	<p>E: 2277kcal B: 115,02g T: 70,46g W: 314,56g CP: 31,55g NKT: 27,13g Bł: 34,17g Sód: 2160,67mg</p>	<p>E: 2523kcal B: 116,01g T: 92,55g W: 322,06g CP: 43,72g NKT: 34,52g Bł: 23g Sód: 1510,91mg</p>	<p>E: 2234kcal B: 104,82g T: 81,93g W: 281,75g CP: 54,91g NKT: 40,57g Bł: 21,85g Sód: 1647,83mg</p>	<p>E: 2479kcal B: 128,71g T: 93,56g W: 290,91g CP: 42,69g NKT: 43,52g Bł: 20,32g Sód: 1450,43mg</p>

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)