

DIETA PODSTAWOWA

Data	24.02.26	25.02.26	26.02.26	27.02.26	28.02.26	01.03.26	02.03.26
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Platki owsiane błyskawiczne ^{*1,7} mleku 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z koperkiem ^{*3} 80g, sałata lodowa, rzodkiewka 50g	Platki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, twaróg z pomidorami ^{*7} , rukola	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka drobiowa ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1szt., sałata zielona, pomidor 50g	Kasza kukurydziana 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	Platki jęczmienne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, ser twarogowy ^{*7} 80g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata lodowa	Platki ryżowe 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., k. szynkowa wp ^{*6} 40g, sałata zielona, papryka 50g	Kasza jaglana 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 30g niskosłodzone, sałata lodowa
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zielona pietruszką ^{*7} 180g, filet z kurczaka soute ^{*1} 100g, surówka z kapusty kiszanej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ziemniaki puree z zielona pietruszką ^{*7} 180g, kotlet mielony pieczony na parze ^{*1,3} 100g, kapusta słodka zasmażana z pomidorami ^{*7} 150g, kompot z truskawkami mrożonymi 250ml b/c	Zupa szpinakowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ryż got. ^{*1} 180g, schab wieprzowy duszony w sosie jarzynowym ^{*1,7,9} 150g, fasolka szparagowa z masłem i bułka tartą ^{*1,7} 150g, kompot z aronią mrożonymi 250ml b/c	Pomidorowa z ryżem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zielona pietruszką 180g ryba pieczona soute ^{*1,4} 100g, surówka z kapusty granatowej, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z wiśniami mrożonymi 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,7,9} 350ml, kasza bulgur gotowana ^{*1} 180g, klopsiki wieprzowe gotowane na parze w sosie pomidorowym ^{*1,3,7} 150g, surówka z kapusty pekińskiej, jabłka, marchewki, pora z olejem 150g, kompot z porzeczkami mrożonymi 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zielona pietruszką ^{*7} 180g, rolada drobiowa pieczona na parze ^{*1,3} 100g, surówka z marchwi, pora, jabłka z jogurtem naturalnym ^{*7} 150g, kompot z porzeczkami mrożonymi 250ml b/c	Zupa dyniowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, makaron pelnoziarnisty duszony z mięsem, jarzynami i pomidorami ^{*1,3,7,9} 250g, surówka z selera, jabłka z jogurtem ^{*7} 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, ser żółty ^{*7} 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, pasta z ciecierzycy 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, k. krakowska ^{*6} 40g, serek homogenizowany ^{*7} 50g, rukola	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, filet maślan z indyka ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami ^{*6} 100g, rozspanka, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, filet z kurczaka wędzony ^{*6} 40g, miód naturalny 25g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, ser żółty ^{*7} 40g, rukola
Posiłek nocny	Podplomyki b/c ^{*1,5,6,11} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 100ml	Wafle kukurydziane ^{*1,5,6,11} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 100ml	Jabłko pieczone 120g	Jogurt naturalny ^{*7} 100ml	Kisiel owocowy b/c ^{*1} 150ml
DSWO**	E: 2160kcal B: 111,49g T: 78,04g W: 264,81g CP: 25,53g NKT: 33,76g Bł: 21,29g Sód: 2094,2mg	E: 2451kcal B: 115,64g T: 77,39g W: 339,46g CP: 37,19g NKT: 31,06g Bł:	E: 2409kcal B: 119,57g T: 87,81g W: 302,67g CP: 23,84g NKT: 37,15g Bł: 30,05g Sód: 1798,84mg	E: 2078kcal B: 100,26g T: 70,55g W: 275,87g CP: 47,5g NKT: 31,68g Bł:	E: 2801kcal B: 146,95g T: 72,38g W: 416,84g CP: 44,51g NKT: 30,27g Bł:	E: 2106kcal B: 108,54g T: 60,52g W: 297,24g CP: 43,8g NKT: 27,66g Bł:	E: 2491kcal B: 119,35g T: 88,39g W: 324,66g CP: 46,97g NKT: 33,56g Bł:

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)

	37,16g Sód: 2140,75mg		26,79g Sód: 1842,32mg	56,36g Sód: 2347,14mg	32,86g Sód: 2564,76mg	42,72g Sód: 2071,25mg
--	--------------------------	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Data	03.03.26	04.03.26	05.03.26	06.03.26	07.03.2026	08.03.2026	09.03.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na ^{*1,7} mleku 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, pomidor 50g	Ryż na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta z sera twarogowego z pietruszką i szczypiorkiem ^{*7} 80g, rukola, pomidor 50g	Makaron na mleku ^{*1,3,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, k. szynkowa ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1szt, sałata lodowa, ogórek kiszony 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 60g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, sałata lodowa, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, szynka drobiowa ^{*6} 40g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, sałata zielona	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, powidła jabłkowe 30g, szynka wp gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, pasta z sera twarogowego z pomidorami ^{*7} 80g, sałata lodowa
Obiad	Rosół z makaronem nitki z ziel. pietruszki ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, kurczak z kurczaka soute ^{*1} 100g, fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą ^{*1,7} 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 250ml b/c	Zupa cukiniowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, pulpety wp duszone w sosie jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, surówka z ogórka kiszzonego, cebuli, jabłka z groszku z olejem 150g, kompot z aroniami mrożonymi 250ml b/c	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, sztuka mięsa w sosie własnym ^{*1,7} 150g, surówka z buraka gotowanego, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z truskawkami mrożonymi 250ml b/c	Barszcz biały lekkostrawna z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, naleśniki z serem twarogowym i szpinakiem ^{*1,3,7} 250g, surówka marchewka tarta z jabłka z olejem 150g, kompot z aroniami mrożonymi 250ml b/c	Zupa pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, zraz mielony pieczony na parze ^{*1,3} 100g, surówka z kapusty granatowej, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z aroniami mrożonymi 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki z ziel. pietruszki ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, udka z kurczaka pieczone na parze ^{*1} 120g, surówka z kapusty kiszzonej z burakiem, cebulką z olejem 150g, kompot z porzeczkami mrożonymi 250ml b/c	Zupa koperkowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, lazanki z mięsem, kapusta kiszona ^{*1,3,7} 250g, surówka z pora, jabłka, groszku konserw., ogórka kiszzonego z olejem ^{*6} 150g, kompot z porzeczkami mrożonymi 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, pasztet drobiowy domowy ^{*6} 100g, sałata zielona, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, baton drobiowy ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, ser żółty ^{*7} 30g, szynka drobiowa ^{*6} 40g, rukola	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, sałatka ryżowa z tuńczykiem, papryką, kukurydzą z olejem ^{*1,4,6} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, ser żółty ^{*7} 40g, rukola, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 60g, filet maślany z indyka ^{*6} 30g, rukola, papryka 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*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	Chrupki kukurydziane ^{*1,5,6,11} 20g	Budyń śmietanowy ^{*1} 150ml	Wafle kukurydziane ^{*1,5,6,11} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 100ml	Podpłomyki b/c ^{*1,5,6,11} 20g	Krakersy ^{*1,5,6,11} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 100ml
DSWO**	E: 2517kcal B: 143,01g T: 97,68g W: 279,36g CP: 28,33g NKT: 55g Bł: 24,59g Sód: 2630mg	E: 2371kcal B: 104,72g T: 87,82g W: 303,91g CP: 33,63g NKT: 33,72g Bł: 30,54g Sód: 2749,59mg	E: 2988kcal B: 131,88g T: 97,14g W: 409,07g CP: 33,96g NKT: 38,64g Bł: 26,51g Sód: 2656,72mg	E: 2406kcal B: 107,32g T: 86,12g W: 310,93g CP: 42,51g NKT: 31,73g Bł: 32,55g Sód: 2457,27mg	E: 2394kcal B: 116,81g T: 86,96g W: 298,81g CP: 39,17g NKT: 40,7g Bł: 27,55g Sód: 2757,36mg	E: 2368kcal B: 126,52g T: 95,66g W: 267,26g CP: 32,62g NKT: 40,91g Bł: 30,18g Sód: 2119,4mg	E: 2522kcal B: 119,64g T: 96,82g W: 312,59g CP: 32,56g NKT: 36,33g Bł: 31,05g Sód: 2815mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	24.02.26	25.02.26	26.02.26	27.02.26	28.02.26	01.03.26	02.03.26
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki owsiane błyskawiczne na ^{*1,7} mleku 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta jajeczna z koperkiem ^{*3} 80g, sałata lodowa, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, twaróg z pomidorami ^{*7} , rukola	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, szynka drobiowa ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1szt., sałata zielona, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, twarówek z rzodkiewką i zieloną pietruszką ^{*7} 60g, rukola	Płatki jęczmienne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, ser twarogowy ^{*7} 80g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata lodowa	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajko got. ^{*3} 1 szt., k. szynkowa wp ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, polędwica sopocka ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata lodowa
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, filet z kurczaka soute ^{*1} 100g, buraki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, kotlet mielony pieczony na parze ^{*1,3} 100g, brokuły gotowane 150g, kompot z truskawkami mrożonymi 250ml b/c	Zupa szpinakowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ryż got. ^{*1} 180g, schab wieprzowy duszony w sosie jarzynowym ^{*1,7,9} 150g, buraki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z aronią mrożonymi 250ml b/c	Pomidorowa z ryżem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g ryba pieczona soute ^{*1,4} 100g, jarzyny duszone z pomidorami ^{*9} 150g, kompot z wiśniami mrożonymi 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,7,9} 350ml, kasza bulgur gotowana ^{*1} 180g, klopsiki wieprzowe gotowane na parze w sosie pomidorowym ^{*1,3,7} 150g, bukiet warzyw na parze ^{*9} 150g, kompot z porzeczkami mrożonymi 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, rolada drobiowa pieczona na parze ^{*1,3} 100g, marchewka z groszkiem zasmażana ^{*7} 150g, kompot z porzeczkami mrożonymi 250ml b/c	Zupa dyniowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, makaron pełnoziarnisty duszony z mięsem, jarzynami i pomidorami ^{*1,3,7,9} 250g, brokuły gotowane 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, bułka pszenna ^{*1} 90g, szynka wp gotowana ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta z drobiowa z zieloną pietruszką ^{*6} 100g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, serek homogenizowany ^{*7} 30g, rukola	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, filet maślany z indyka ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, pasta drobiowa z warzywami ^{*6} 100g, roszponka, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, filet z kurczaka wędzony ^{*6} 40g, miód naturalny 25g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 60g, rukola
Posilek nocny	Podplomyki b/c ^{*1,5,6,11} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 100ml	Wafle kukurydziane ^{*1,5,6,11} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 100ml	Jabłko pieczone 120g	Jogurt naturalny ^{*7} 100ml	Kisiel owocowy b/c ^{*1} 150ml
DSWO**	E: 2134kcal B: 112,81g T: 67,41g W: 277,62g CP: 34,99g NKT: 31,18g Bł: 15,7g Sód: 1547,3mg	E: 2342kcal B: 122,8g T: 75,52g W: 304,92g CP: 29,81g NKT: 31,8g Bł: 23,58g Sód: 1840,4mg	E: 2385kcal B: 120,74g T: 84,2g W: 300,56g CP: 29,51g NKT: 32,98g Bł: 24,1g Sód: 1734,11mg	E: 1979kcal B: 101,02g T: 58,88g W: 272,17g CP: 42,11g NKT: 28,52g Bł: 17,99g Sód: 1391,62mg	E: 2769kcal B: 142,64g T: 68,79g W: 417,19g CP: 42,27g NKT: 25,95g Bł: 48,46g Sód: 2023,09mg	E: 2268kcal B: 111,79g T: 73,95g W: 301,76g CP: 41,13g NKT: 34,8g Bł: 28,07g Sód: 2559,16mg	E: 2529kcal B: 122,2g T: 86,43g W: 333,37g CP: 44,3g NKT: 31,23g Bł: 28,48g Sód: 1569,75mg

Data	03.03.26	04.03.26	05.03.26	06.03.26	07.03.2026	08.03.2026	09.03.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na ^{*1,7} mleku 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, pomidor 50g	Ryż na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, pasta z sera twarogowego z koperkiem ^{*7} 80g, rukola, pomidor 50g	Makaron na mleku ^{*1,3,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, k. szynkowa ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1szt, sałata lodowa, pomidor 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 60g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, sałata lodowa, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} 250ml b/c, szynka drobiowa ^{*6} 40g, dżem wiśniowy 30g niskosłodzony, sałata zielona	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml b/c, powidla jabłkowe 30g, szynka wp gotowana ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml b/c, pasta z sera twarogowego z pomidorami ^{*7} 80g, sałata lodowa
Obiad	Rosół z makaronem nitki z ziel. pietruszki ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, kurczak z	Zupa cukiniowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, pulpety wp duszone w sosie	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, sztuka mięsa w sosie własnym ^{*1,7} 150g, buraki zasmażane ^{*7} 150g, kompot	Barszcz biały lekkostrawna z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, naleśniki z serem twarogowym i szpinakiem ^{*1,3,7} 250g,	Zupa pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, zraz mielony pieczony na	Rosół z makaronem nitki z ziel. pietruszki ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, udka z kurczaka	Zupa koperkowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, łazanki z mięsem, kapusta kiszona ^{*1,3,7} 250g, brokuły gotowane

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)

	kurczaka soute ^{*1} 100g, bukiet warzyw gotowanych ^{*9} 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 250ml b/c	jarzynowym ^{*1,3,7,9} 150g, marchewka z groszkiem zasmażana ^{*7} 150g, kompot z aroniami mrożonymi 250ml b/c	z truskawkami mrożonymi 250ml b/c	marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z aroniami mrożonymi 250ml b/c	parze ^{*1,3} 100g, buraki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z aroniami mrożonymi 250ml b/c	pieczone na parze ^{*1} 120g, bukiet warzyw na parze ^{*9} 150g, kompot z porzeczkami mrożonymi 250ml b/c	150g, kompot z porzeczkami mrożonymi 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, ogonówka wieprzowa ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, baton drobiowy ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, ser twarogowy ^{*7} 30g, szynka drobiowa ^{*6} 40g, rukola	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, sałatka ryżowa z tuńczykiem, marchewką, kukurydzą z olejem ^{*1,4,6} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, ser twarogowy ^{*7} 60g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, serek homogenizowany naturalny ^{*7} 60g, filet maślany z indyka ^{*6} 30g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, k. krakowska ^{*6} 40g, jajko got. ^{*3} 1szt., sałata zielona, pomidor 50g
Posiłek nocny	Chrupki kukurydziane ^{*1,5,6,11} 20g	Budyń śmietanowy ^{*1} 150ml	Wafle kukurydziane ^{*1,5,6,11} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 100ml	Podpłomyki b/c ^{*1,5,6,11} 20g	Krakersy ^{*1,5,6,11} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 100ml
DSWO**	E: 2393kcal B: 137,41g T: 90,77g W: 265,03g CP: 29,53g NKT: 51,87g Bł: 15,54g Sód: 1350,1mg	E: 2483kcal B: 108,12g T: 91,88g W: 317,99g CP: 38,93g NKT: 40,43g Bł: 27,85g Sód: 1818,19mg	E: 2930kcal B: 131,99g T: 86,51g W: 416,22g CP: 36,6g NKT: 36,05g Bł: 22,08g Sód: 1747,62mg	E: 2642kcal B: 108,13g T: 90,96g W: 358,59g CP: 41,65g NKT: 37,6g Bł: 28,83g Sód: 1588,79mg	E: 2315kcal B: 113,67g T: 74g W: 308,33g CP: 44,36g NKT: 36,73g Bł: 22,31g Sód: 2375,86mg	E: 2464kcal B: 128,03g T: 104,05g W: 265,78g CP: 32,6g NKT: 43,36g Bł: 22,54g Sód: 2026,5mg	E: 2519kcal B: 123,71g T: 91,977g W: 316,91g CP: 35,25g NKT: 37,02g Bł: 26,19g Sód: 1391,7mg

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)