

DIETA PODSTAWOWA

Data	10.03.2026	11.03.2026	12.03.2026	13.03.2026	14.03.2026	15.03.2026	16.03.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, jajecznica z zieloną pietruszką ^{*3} 100g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, kielbasa szynkowa wieprz., ^{*6} 40g, sałata zielona	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, k. krakowska ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt, sałata zielona	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} 250ml z/c, ser żółty ^{*7} 40g, sałata zielona	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml z/c, masło ekstra ⁷ 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, powidła śliwkowe 30g twarożek z jogurtem naturalnym ^{*7} 80g, sałata lodowa, pomidor 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., k. krakowska ^{*6} 40g, sałata zielona, papryka 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml z/c, polędwica sopocka ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona, pomidor 50g
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jaglana gotowana ⁺¹ 180g, pulpet drobiowy na parze w sosie ^{1,3,9,7} szpinakowym 150g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem z olejem 150g, kompot z wiśni mrożonych 250ml z/c	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, ryż gotowany ⁺¹ 180g, potrawka duszona z kurczaka ^{*1,7,9} 150g, surówka z buraka, ogórka kiszzonego, cebuli z olejem 150g, kompot z truskawek mrożonych 250ml z/c	Zupa brokułowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*7,9} 150g, surówka z kapusty granatowej, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z aronii mrożonej 250ml z/c	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona ^{*4} soute 100g, surówka z kapusty kiszzonej, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z wiśni mrożonej 250ml z/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, kasza kukurydziana gotowana ⁺¹ 180g, gulasz wieprzowy duszony ^{*1,7,9} 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z porzeczek mrożonej 250ml z/c	Zupa dyniowa z ziemniakami ^{1,7,9} 350ml, ziemniaki puree z ziel. Pietr., ^{*7} 180g, udko z kurczaka pieczone na parze 120g, surówka z marchwi, pora, jabłka z jogurtem ^{*7} naturalnym 150g, kompot z porzeczek mrożonych 250ml z/c	Ryżanka z koperkiem ⁺¹ 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, zraz mielony na parze ^{*1,3} 100g, kapusta kiszona duszona z pomidorami 150g, kompot z aronii mrożonej 250ml z/c
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, pasta z sera twarogowego z rzodkiewką ^{*7} i szczypiorkiem 100g, sałata zielona, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ^{*7} ekstra 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, pasta z białej fasoli z ^{*6} suszonymi pomidorami 100g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ^{*7} ekstra 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, serek homogenizowany ^{*7} 80g, miód naturalny 25g, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ^{*7} ekstra 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, sałatka z kaszy bulgur z jajkiem, papryką, kukurydzą ^{1,3,7} z sosem jogurtowym 100g, rukola	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe 80g, filet maślany z indyka ^{*6} 40g, dżem 30g porzeczkowy niskosłodzony, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, Szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ^{*7} ekstra 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, ser żółty ^{*7} 40g, sałata zielona, ogórek kiszony 50g
Posiłek nocny	Wafle ^{*1,5,11} kukurydziane 20g	budyń na mleku 150ml b/c ^{*7,1}	kefir naturalny 100ml ^{*7}	Chrupki ^{*1,5,11,6} kukurydziane 20g	jabłko pieczone 120g	jogurt ^{*7} naturalny 100ml	kisiel owocowy 150ml ^{*1}

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)

DSWO**	E2694kcal B126,93g T80,45g W380,48g Cukry Proste 36,37g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 32,18g Błonnik 31,61g Sód 2915,43mg	E2775kcal B108,51g T78,72g W424,84g Cukry Proste 52,12g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 24,25g Błonnik 37,9g, Sód 2106,64mg	E2308kcal B109,57g T92g W279g16g Cukry Proste 24,99g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 35,2g Błonnik 30,4g Sód 1433,52mg	E 2367kcal B 113,09g T 78,51g W 317,91g Cukry Proste 30.16g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 33,14g Błonnik 31,65g Sód 2017,73mg	E 2839 kcal B 123,36g T 81,44g W 435,54g Cukry Proste 51,01g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 30,61g Błonnik 52,48g Sód 1943,82mg	E 2080kcal B 107,45g T76,22g W261,97g Cukry Proste 37,11g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 31,98g Błonnik 33,34g Sód 1750,53mg	E2189kcal B106,56g T74,98g W284,73g Cukry Proste 30,68g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 31,18g Błonnik 28,07g Sód 2970,8mg
--------	---	---	---	--	---	---	--

Data	17.03.2026	18.03.2026	19.03.2026	20.03.2026	21.03.2026	22.03.2026	23.03.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na mleku ^{*7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo ^{*1} pszenno-żytnie 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, schab pieczony w majeranku ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1szt, sałata zielona	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, ser twarogowy ^{*7} 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} 250ml z/c, k. krakowska ^{*6} 40g, miód naturalny 25g, sałata zielona	Płatki owsiane błyskawiczne ^{*1,7} na mleku 350ml, masło ekstra 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, pasta jajeczna z jogurtem i szczypiorkiem ^{*1} 100g, sałata lodowa, ogórek kiszony 50g	Płatki jęczmienne ^{*1,7} błyskawiczne na mleku 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, filet maślany z kurczaka ^{*6} 40g, dżem porzeczkowy 30g niskosłodzony, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1szt, sałata zielona, rzodkiewka 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml z/c, indyk z pasieki ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona, pomidor 50g
Obiad	Rosół z makaronem z zieloną ^{*1,3,9} pietruszką 350ml, ziemniaki gotowane puree z zieloną pietruszką 180g, kotlet drobiowy pieczony ^{*1,3} na parze 100g, fasolka szparagowa z masłem ^{*1,7} z tarta bulką 150g, kompot z wiśni mrożonych 250ml z/c	Ogórkowa łatwostrawna z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, risotto mięsno-jarzynowe w ^{*1,7,9} sosie pomidorowym 250g, surówka z pora, jabłka, ogórka kiszzonego z olejem 150g, kompot z aroniami mrożonych 250ml z/c	Zupa szpinakowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka soute ^{*1} 100g, surówka z kapusty pekińskiej, papryki, kukurydzy z olejem 150g, kompot z truskawek mrożonych 250ml z/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, pierogi ruskie z duszoną ^{*1,3,7} cebulką 250g/ pierogi leniwe ze ^{*1,3,7} szpinakiem 250g, surówka marchewka tarta z chrzanem z jogurtem ^{*7} 150g, kompot z aronii mrożonej 250ml z/c	Zupa z białych warzyw z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane puree z zieloną pietruszką ⁷ 180g, kotlet mielony ^{*1,3} pieczony na parze 100g, surówka z marchwi, pora, jabłka z jogurtem ^{*7} naturalnym 150g, kompot z aronii mrożonej 250ml z/c	Rosół z makaronem z ziel. Pietr. 350ml ^{*1,3,9} , ziemniaki gotowane 180g rolada drobiowa ^{*1,3} mielona na parze 100g, surówka z kapusty kiszzonej, z burakiem z cebulką z olejem 150g, kompot z porzeczkami mrożonych 250ml z/c	Grycikowa z ziemniakami z ^{*1,9} koperkiem 350ml, makaron pełnoziarnisty ^{*1,3,7,9} gotowany z sosem mięsno-jarzynowym z pomidorami 250g, surówka z sałaty lodowej, papryki, kukurydzy ^{*7} z jogurtem naturalnym 150g, kompot z porzeczeki mrożonej 250ml z/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 sumę wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

Kolacja	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ^{*7} ekstra 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*9} 90g, ogonówka wieprzowa ^{*6} 40g, serek homogenizowany ^{*7} 60g, sałata zielona, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ⁷ ekstra 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, szynka drobiowa ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1szt, sałata lodowa	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, ser twarogowy z pomidorami ^{*7} 100g, sałata zielona, rzodkiewka 30g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, śledzie po kaszubsku ^{*4} 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami ^{*6} 100g, rukola	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 80g, szynka z indyka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ¹ 80g, polędwica sopocka ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1szt., sałata zielona
Posiłek nocny	jablko pieczone 120g	Podpłomyki ^{*1,5,11} b/c 20g	kefir naturalny ^{*7} 100ml	herbatniki belvita ^{*1,3,7} 20g	sok pomidorowy ^{*9} 100ml	chrupki kukurydziane ^{*1,5,11} 20g	jogurt naturalny ^{*7} 100ml
DSWO**	E2417kcal B136,19g T90,81g W276,68g Cukry Proste 39,12g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 54,64g Błonnik 24,77g Sód 2166,6mg	E2407kcal B108,34g T73,82g W333,26g Cukry Proste 26,57g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 28,47g Błonnik 27,61g Sód 2881,62mg	E2349kcal B116,29g T91,37g W294,3g Cukry Proste 30,5g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 35,63g Błonnik 25,28g Sód 1515,67mg	E2294kcal B101,8g T88,39g W272,94g Cukry Proste 34,29g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 30g Błonnik 34,8g Sód 1890,69mg	E2201kcal B 117,86g T 64,54g W303,22g Cukry Proste 34,05g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 26,83g Błonnik 40,59g Sód 2160,86mg	E2399kcal B138,87g T91,71g W270,49g Cukry Proste 27,95g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 36,94g Błonnik 31,13g Sód 2902,1mg	E2467kcal B119,02g T80,23g W332,56g Cukry Proste 39,05g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 31,98g Błonnik 40,22g Sód 1997,43mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	10.03.2026	11.03.2026	12.03.2026	13.03.2026	14.03.2026	15.03.2026	16.03.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ⁷ 10g, bułka pszenna ¹ 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, jajecznicą z ^{*3} zieloną pietruszką 100g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, kielbasa szynkowa wieprz., ^{*6} 40g, sałata zielona	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, k. krakowska ^{*6} 40g, jajko ^{*3} gotowane 1 szt, sałata zielona	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} 250ml z/c, ser twarogowy ^{*7} 60g sałata zielona	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, kawa inka na mleku ^{*7} 350ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, twarożek z jogurtem naturalnym ^{*7} 80g, sałata lodowa, pomidor 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, jajko ³ gotowane 1 szt., k. krakowska ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml z/c, polędwica sopocka ^{*6} 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona, pomidor 50g
Obiad	Zupa jarzynowa z	Zacierka z	Zupa brokułowa z	Pomidorowa z	Krupnik z kaszy	Zupa dyniowa z	Ryżanka z koperkiem

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)

	ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jaglana gotowana ⁺¹ 180g, pulpet drobiowy na parze w sosie szpinakowym ^{*1,3,9,7} 150g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z wiśni mrożonych 250ml z/c	ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, ryż ^{*1} gotowany 180g, potrawka duszona z kurczaka ^{*7,9} 150g, buraki zasmażane ^{*7} 150g kompot z truskawek mrożonych 250ml z/c	ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*7,9} 150g, bukiet warzyw na parze 150g, kompot z aronii mrożonej 250ml z/c	makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona soute ^{*4} 100g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z wiśni mrożonej 250ml z/c	jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, kasza kukurydziana ^{*1} gotowana 180g, gulasz wieprzowy duszony ^{*7,9,1} 150g, buraki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z porzeczki mrożonej 250ml z/c	ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki puree z ziel. Pietr., ⁷ 180g, udko z kurczaka pieczone na parze 120g, szpinak zasmażany ^{*7} 150g kompot z porzeczek mrożonych 250ml z/c	¹ 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, zraz mielony ^{1,3} na parze 100g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z aronii mrożonej 250ml z/c
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, pasta z sera twarogowego ^{*7} z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, pasta drobiowa z ^{*9} warzywami 100g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, serek homogenizowany ^{*7} 80g, miód naturalny 25g, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ⁷ 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, sałatka z kaszy bulgur z jajkiem, brokulem, kukurydzą z ^{*1,3,7} sosem jogurtowym 100g, rukola	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, filet maślany z indyka ^{*6} 40g, dżem 30g porzeczkowy niskosłodzony, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, Szynka wieprzowa gotowana ⁶ 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, ser twarogowy ^{*7} 60g, sałata zielona, pomidor 50g
Posilek nocny	wafle kukurydziane ^{*1,5,11} 20g	budyń na mleku ^{*7} 150ml b/c	kefir naturalny ^{*7} 100ml	Chrupki ^{*1,5,11} kukurydziane 20g	jabłko pieczone 120g	jogurt ^{*7} naturalny 100ml	kisiel owocowy ^{*1} 150ml
DSWO**	E27711kcal B130,72g T79,08g W382,05g Cukry Proste 38,01g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 35,54g Błonnik 26,5g Sód 1836,35mg	E2694kcal B 117,38g T72,61g W405,83g Cukry Proste 55,81g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 27,32g Błonnik 28,02g Sód 1356,37mg	E2258kcal B112,62g T 86,5g W271g Cukry Proste 20,03g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 35,84g Błonnik 20,12g Sód 1294,52mg	E2440kcal B117,52g T80,04g W 326,83g Cukry Proste 37,35g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 30,87g Błonnik 28,59g Sód 1387,73mg	E2888kcal B127,66g T79,98g W444,07g Cukry Proste 57,74g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 33,94g Błonnik 46,58g Sód 1856,87mg	E2143kcal B111,09g T84,44g W 251,95g Cukry Proste 29,17g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 35,69g Błonnik 25,79g Sód 1593,23mg	E2171kcal B108,85g T66,08g W296,14g Cukry Proste 35,62g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 33,06g Błonnik 23,78g Sód 1657,4mg

Data	17.03.2026	18.03.2026	19.03.2026	20.03.2026	21.03.2026	22.03.2026	23.03.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ^{*7} ekstra 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, schab	Płatki ryżowe na mleku ^{1,7} 350ml, masło ^{*7} ekstra 10g, bułka pszenna ¹ 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, ser	Kasza jaglana na mleku ^{1,7} 350ml, masło ekstra ⁷ 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} 250ml z/c, k.	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ^{*7} ekstra 10g, bułka pszenna ^{*7} 80g, herbata z cytryną	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{1,7} 350ml, masło ⁷ ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną	Płatki owsiane na mleku ^{1,7} 350ml, masło ⁷ ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ¹ 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, szynka wieprzowa gotowana ⁶	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml z/c, indyk z pasieki ^{*6} 40g, powidła

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)

	pieczony w majeranku ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1szt, salata zielona	twarogowy ^{*7} 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, salata zielona, pomidor 50g	krakowska ^{*6} 40g, miód naturalny 25g, salata zielona	250ml z/c, pasta jajeczna z jogurtem i szczypiorkiem ^{*3} 100g, salata lodowa, pomidor 50g	250ml z/c, filet maślany z kurczaka ^{*4} 40g, dżem porzeczkowy 30g niskosłodzony, salata zielona, pomidor 50g	40g, jajko gotowane ^{*3} 1szt, salata zielona, pomidor 50g	śliwkowe 30g niskosłodzone, salata zielona, pomidor 50g
Obiad	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane puree z zieloną pietruszką ^{*7} 180g, kotlet drobiowy ^{1,3} pieczony na parze 100g, jarzyny duszone po grecku kompot z wiśni mrożonych 250ml z/c	Ogórkowa łatwostrawna z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, risotto mięsno-jarzynowe w sosie pomidorowym ^{*1,7,9} 250g, brokuły na parze 150g, kompot z aroniami mrożonych 250ml z/c	Zupa szpinakowa z makaronem ^{*7,9,1,3} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet z kurczaka ¹ soute 100g, buraki zasmażane ⁷ 150g, kompot z truskawek mrożonych 250ml z/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, pierogi leniwe ze szpinakiem ^{1,3,7} 250g, marchewka z groszkiem ⁷ zasmażana 150g, kompot z aronii mrożonej 250ml z/c	Zupa z białych warzyw z makaronem ^{1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane puree z zieloną ⁷ pietruszką 180g, kotlet mielony ^{*1,3} pieczony na parze 100g, bukiet warzyw na parze 150g, kompot z aronii mrożonej 250ml z/c	Rosół z makaronem z ziel. Pietr. 350ML, ^{*1,3,9} ziemniaki gotowane 180g rolada drobiowa mielona ^{*1,3} na parze 100g, brokuły na parze 150g, kompot z porzeczkami mrożonych 250ml z/c	Grysikowa z ziemniakami z ^{*1,9} koperkiem 350ml, makaron pszenny gotowany z sosem mięsno-jarzynowym z pomidorami ^{1,3,9,7} 250g, buraki zasmażane ⁷ 150g, kompot z porzeczeki mrożonej 250ml z/c
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ^{*7} ekstra 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, ogonówka wieprzowa ⁶ 40g, serek homogenizowany ⁷ 60g, salata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ⁷ ekstra 10g, bułka pszenna ¹ 80g, szynka drobiowa ⁶ 40g, jajko gotowane ³ 1 szt, salata lodowa	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ^{*7} ekstra 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, ser twarogowy z pomidorami ^{*7} 100g, salata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ⁷ ekstra 10g, bułka pszenna ¹ 80g, salatkamakaronowa z tuńczykiem, brokulem kukurydzą ^{*1,4,3,9} z olejem 100g, salata zielona	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ^{*7} ekstra 10g, bułka pszenna ¹ 80g, pasta z kurczaka z suszonymi ⁹ pomidorami 100g, rukola	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ^{*7} ekstra 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, szynka z indyka 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, salata zielona	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ⁷ 10g, bułka pszenna ¹ 80g, polędwica sopocka ⁶ 40g, jajko ³ gotowane 1szt., salata zielona
Posilek nocny	jablko pieczone 120g	podpłomyki b/c ^{*1,3,5,11} 20g	kefir naturalny 100ml ^{*7}	Herbatniki ^{*1,3,7,11} belvita 20g	sok ^{*9} pomidorowy 100ml	Chrupki ^{*1,3,5,11} kukurydziane 20g	jogurt naturalny 100ml ^{*7}
DSWO**	E2523kcal B137,22g T102,29g W275,16g Cukry Proste 48,41g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 51,45g Błonnik 21,77g Sód 1502,7mg	E2382kcal B112,41g T68,59g W332,38g Cukry Proste 28,59g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 29,08g Błonnik 22,64g Sód 1778,62mg	E 2395kcal B119,987g T83,99g Cukry Proste 39,14g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 39,81g Błonnik 19,84g Sód 1336,27mg	E 2519kcal B114,71g T95,85g W310,29g Cukry Proste 35,34g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 41,33g Błonnik 30,19g Sód 1587,68mg	E 2164kcal B 121,86g T 71,63g W 266,46g Cukry Proste 36,6g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 31,77g Błonnik 24,23g Sód 1891,6mg	E 2336kcal B142,17g T 86,24g W 260,35g Cukry Proste 29,09g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 37,52g Błonnik 24,67g Sód 2507,8mg	E 2585kcal B 122,21g T86,05g W 343,74g Cukry Proste 46,33g Kwasy Tłuszczowe Nasycone 35,87g Błonnik 29,38g Sód 1901,98mg

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)