

DIETA PODSTAWOWA

Data	24.03.2026	25.03.2026	26.03.2026	27.03.2026	28.03.2026	29.03.2026	30.03.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela Palmowa	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, kielbasa krakowska 40g, sałata zielona, ogórek 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 250ml z/c, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, 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, k. szynkowa ^{*6} 40g, Powidła jabłkowe 30g, sałata lodowa, pomidor 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, pasta jajeczna z koperkiem ^{*3,7} 100g, rukola, pomidor 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, kakao na mleku ^{*7} 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, Serek homogenizowany ^{*7} 100g, rukola, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku ^{1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, serek kiri ^{*7} 1 szt., schab benedyktyński ^{*6} 40g, 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, Jajko gotowane ^{*3} 1szt, polędwica drobiowa ^{*6} 40g, sałata zielona, ogórek 50g
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem ^{*7,9,1,3} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pieczeń rzymska w sosie ^{1,3,9,7} koperkowym 150g, sałata lodowa z marchewką, porem, jabłkiem z olejem 150g, kompot z wiśni mrożonych 250ml z/c	Zupa szpinakowa z ziemniakami ^{*1,7,9} 350ml, kopytka gotowane ^{*1,3} 180g, schab duszony w sosie pieczeniowym ^{*1,7,9} 150g, surówka z rzepy, marchewki, jabłka z jogurtem naturalnym ^{*7} 150g, kompot z truskawek mrożonych 250ml z/c	Pomidorowa z makaronem ^{*7,9,1,3} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kurczak pieczony na parze 120g, sałatka z buraka gotowanego, jabłka z olejem 150g, kompot z aronii mrożonej 250ml z/c	Zupa dyniowa z ryżem ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona w pomidorach z ziołami ^{*4} 100g, surówka z kapusty kiszonej, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z wiśni mrożonych 250ml z/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*1,9,7} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, gulasz wieprzowy duszony ^{*1,7,9} 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z porzeczki mrożonej 250ml z/c	Zacierka z ziemniakami ^{*1,7,9,3} 350ml, ryż gotowany ^{*1} 180g, filet drobiowy faserowany szpinakiem w sosie koperkowym ^{*1,9,7} 150g, surówka z kapusty granatowej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z porzeczki mrożonych 250ml z/c	Ogórkowa z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, klopsiki wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, marchewka tarta z chrzanem z jogurtem naturalnym ^{*7} 150g, kompot z aronii mrożonej 250ml z/c
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, ser twarogowy ^{*7} 80g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ^{*7} ekstra 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, pasta z ciecierzycy z ^{*6} suszonymi pomidorami 100g, roszponka, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ^{*7} ekstra 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, ser żółty gouda ^{*7} 50g, sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ^{*7} ekstra 10g, pieczywo ^{*7} pszenno-razowe ^{*1} 90g, sałatka makaronowa z tofu naturalnym, brokułami, papryką z olejem ^{*6} 100g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo ^{*1} pszenno-razowe 90g, szynka drobiowa ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1szt, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, Szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ^{*7} ekstra 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, ser twarogowy z rzodkiewką i pietruszką zieloną z jogurtem naturalnym ^{*7} 100g, rukola, 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)

Posilek nocny	Jabłko pieczone 120g	Budyń na mleku 150ml b/c ^{*7,1}	Jogurt naturalny ^{*7} 100ml	Podplomyki b/c ^{*1,3,5,11} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 100ml	Sok pomidorowy ^{*9} 100ml	Serek homogenizowany ^{*7} 100ml
---------------	-------------------------	--	---	--	--	---------------------------------------	--

DSWO**	E: 2230 kcal, B: 105,9 g, T: 76,69 g, W: 295,06 g, CP: 50,07 g, KTN: 29,87g, Bł: 22,36g, Na: 1685, 04 mg	E: 2735 kcal, B: 134,97g, T: 77,41g, W: 397,76g, CP: 37,34g, KTN: 31,97g, Bł: 42,03g, Na: 2400,06 mg	E: 2274 kcal, B: 107,68g, T: 90,61g, W: 271,66g, CP: 39,07g, KTN: 30,34g, Bł: 32,8g, Na: 1489,22 mg	E: 2373 kcal, B: 97,23g, T: 92,49g, W: 299,92g, CP: 30,74 g, KTN: 26,32 g, Bł: 30,95g, Na 1565,65 mg	E: 2369 kcal, B: 120.32 g, T: 93,39 g, W: 284,63 g, CP: 33,12 g, KTN: 40,86 g, Bł: 32,52 g, Na 1900,26 mg	E: 2302 kcal, B: 104,26g, T: 68,67 g, W: 291,08 g, CP: 32,17 g, KTN: 34,51 g, Bł: 32,74g, Na 1736,49 mg	E: 2175 kcal, B: 121,24 g, T: 70,93 g, W: 270,87 g, CP: 30,81 g, KTN: 37,17 g, Bł: 33,80 g, Na 2108,27 mg
--------	--	--	---	--	---	---	---

Data	31.03.2026	01.04.2026	02.04.2026	03.04.2026	04.04.2026	05.04.2026	06.04.2026
Rodzaj posilku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela Wielkanoc	Poniedziałek Wielkanocny
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku ^{*7,1} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo ^{*1} pszenno-żytnie 80g, kakao na mleku ^{*7} 250ml z/c, szynka wieprzowa ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, 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 ^{*7} 1szt, filet maślany z indyka ^{*6} 40g, sałata zielona, papryka 50g	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, parówki drobiowe na gorąco ^{*6} 2 szt., sałata zielona, ogórek 50g, ketchup 15g	Płatki jaglane ^{*1,7} na mleku 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, pasta jajeczna z koperkiem ^{*3} 100g, rukola, pomidor 50g	Kasza manna ^{*1} na mleku 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, Połędwica sopocka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 30g, Sałata zielona, rzodkiewka 30g	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, sałata zielona, Pomidor 50g, babka piaskowa ^{*1,3,7}	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, ser żółty gouda ^{*7} 50g, sałata zielona, pomidor 50g, babka drożdżowa ^{*1,3,7} 80g

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

						80g, mandarynka 1 szt	
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, kasza bulgur gotowana ^{*1} 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym ^{*1,7,9} 150g, sałata lodowa z papryką, kukurydzą, rzodkiewką z olejem 150g, kompot z wiśni mrożonych 250ml z/c	Zupa z cukinii z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, rolada drobiowa mielona na parze ^{*1,3} 100g, sałatka z buraka gotowanego, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z aronii mrożonej 250ml z/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, zraz mielony w sosie jarzynowym ^{*1,3,9,7} 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, pora, jabłka, z olejem 150g, kompot z truskawek mrożonych w 250ml z/c	Ryżanka z pomidorami ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona ^{*1} 100g, surówka z kapusty białej, marchewki, pora, ogórka kiszzonego z olejem 150g, kompot z aronii mrożonej 250ml z/c	Zupa z białych warzyw z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlet mielony pieczony na parze ^{*1,3} 100g, surówka z kapusty granatowej, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z aronii mrożonej 250ml z/c	Żurek z jajkiem 1 szt z kielbaską z ziemniakami ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*1,7,9} 150g, Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, pora, jabłka z jogurtem naturalnym ^{*7} 150g, kompot z porzeczkami mrożonymi 250ml z/c	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet drobiowy soute ^{*1} 100g, surówka z pora, marchwi, jabłka z jogurtem naturalnym ^{*7} 150g, kompot z porzeczeki mrożonej 250ml z/c

Kolacja	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ^{*7} ekstra 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, pasztet drobiowy domowy ^{*1,3,9} 100g, rukola, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ^{*7} ekstra 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, k. szynkowa wieprzowa ^{*6} 40g, Sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami ^{*9} 100g, Rukola, papryka 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, sałatka śledziowa z groszkiem, fasolą czerwoną, selerem naciowym sosem jogurtowo-majonezowym ^{*4,9,7,6} 100ml, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, schab wędzony ^{*6} 40g, dżem 30g wiśniowy niskosłodzony, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, szynka z indyka ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., sałatka warzywna z sosem jogurtowo-majonezowym ^{*7,9} 100ml	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-razowe ^{*1} 90g, schab pieczony ^{*6} 50g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona
Posilek nocny	Ciastka belvita ^{*1,3,7} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 100ml	Galaretka owocowa ^{*6,7,12} 120ml	Jabłko pieczone 120g	Kefir naturalny ^{*7} 100ml	Chrupki kukurydziane ^{*1,7,5,11} 20g	Jogurt naturalny ^{*7} 100ml

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)

DSWO**	E: 2990 kcal, B: 130,07 g, T: 101,27g, W: 401,14 g, CP: 34 g, KTN: 38,34 g, Bł: 51,56 g, Na 2807,50 mg	E: 2207 kcal, B: 107,57 g, T: 81,22 g, W: 273,98 g, CP: 37,47 g, KTN: 28,73 g, Bł: 28,73 g, Na 2400,72 mg	E: 2473 kcal, B: 115,57g, T: 10,3 g, W: 293,21 g, CP: 40,57 g, KTN: 37,13 g, Bł: 32 g, Na 2 57,25 mg	E: 2069 kcal, B: 94,17 g, T: 83,81 g, W: 246,67g, CP: 40,11 g, KTN: 29,71 g, Bł: 30,10 g, Na 1377,28 mg	E: 2137 kcal, B: 125,02 g, T: 68,90g, W: 268,27g, CP: 38,92g, KTN: 39,42 g, Bł: 28,71 g, Na 1793,81 mg	E: 2684 kcal, B: 127,43 g, T: 104,83g, W: 332,91, CP: 40,54 g, KTN: 30,07g, Bł: 37,22 g, Na 2090,26 mg	E: 2586 kcal, B: 153,17 g, T: 97,76 g, W: 303,79 g, CP: 40,94 g, KTN: 42,57 g, Bł: 31,74 g, Na 2071 mg
---------------	---	--	---	--	---	---	---

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 LATWOSTRAWNA

Data	24.03.2026	25.03.2026	26.03.2026	27.03.2026	28.03.2026	29.03.2026	30.03.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ⁷ 10g, bułka pszenna ¹ 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, Kielbasa krakowska ^{*6} 40g, Salata zielona, pomidor 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 40g, salata zielona, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, kielbasa szynkowa wieprzowa ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, salata lodowa, pomidor 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, Herbata z cytryną 250ml z/c, pasta jajeczna z koperkiem ^{*3,7} 100g, rukola, pomidor 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 350ml, kakao inka na mleku ^{*7} 350ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, serek homogenizowany 100g, rukola, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku ^{1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, serek kiri ⁷ 1 szt, schab benedyktyński ⁶ 40g, salata zielona, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, Herbata z cytryną 250ml z/c, jajko gotowane 1 ^{*3} szt., poledwica drobiowa ^{*6} 40g, salata zielona, pomidor 50g
Obiad	Zupa jarzynowa z Makaronem ^{1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pieczeń rzymska w sosie koperkowym ^{1,3,7,9} 150g, bukiet warzyw gotowany na parze z ziołami 150g, kompot z wiśni mrożonych 250ml z/c	Zupa szpinakowa z ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, kopytka gotowane ¹³ 180g, schab duszony w sosie pieczeniowym ^{1,7,9} 150g, marchewka gotowana na parze 150g, kompot z truskawek mrożonych 250ml z/c	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kurczak pieczony na parze 120g, sałatka z buraka gotowanego, jabłka z olejem 150g, kompot z aronii mrożonej 250ml z/c	Zupa dyniowa z ryżem ^{1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona w pomidorach z ziołami ^{14,9} 100g, brokuły gotowane na parze 150g, kompot z wiśni mrożonej 250ml z/c	Barszcz czerwony Z ziemniakami ^{*1,9,7} 350ml, kasza jęczmienna ^{*1} gotowana ^{*1} 180g, gulasz wieprzowy duszony ^{*1,7,9} 150g, marchewka na parze z ziołami 150g, kompot z porzeczki mrożonej 250ml z/c	Zacierka z Ziemniakami ^{*1,3,9} 350ml, ryż gotowany 180g, filet drobiowy faszerowany szpinakiem w sosie koperkowym ^{*1,7,9} 150g, buraki zasmażane 150g, kompot z porzeczki mrożonych 250ml z/c	Ogórkowa z ziemniakami ^{1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, klopsiki wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym ^{*1,3,7,9} 150g, bukiet warzyw na parze 150g, kompot z aronii mrożonej 250ml z/c
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ¹ 80g, ser twarogowy ⁷ 80g, dżem 30g niskosłodzony, salata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, pasta drobiowa z ⁹ warzywami 100g, rozszponka, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ¹ 80g, ser twarogowy ⁷ 80g, sałatka warzywna z olejem ⁹ 100g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ⁷ 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, sałatka makaronowa z tofu, brokułami, marchewką z olejem ^{*6,9} 100g,	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, szynka drobiowa wędzona ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1szt, salata zielona	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, Szynka wieprzowa gotowana ⁶ 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, salata zielona	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, ser twarogowy z rzodkiewką z pietruszką zieloną z jogurtem naturalnym ^{*7} 100g, rukola, pomidor 50g
Posiłek nocny	Jabłko pieczone 120g	budyń na mleku ^{*7} 150ml b/c	Jogurt naturalny ^{*7} 100ml	Podplomyki b/c ^{*1,3,5,11} 20g	Kefir naturalny ^{*7} 100ml	Sok pomidorowy ^{*9} 100ml	kisiel owocowy ^{*1} 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 – dobowo suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

DSWO**	E: 2193kcal B:109,16 T: 71,31g W: 291,35g CP: 47,96g KTN: 30,55g Bł: 13,99g Sód: 1545,54mg	E: 2513kcal B: 131,78g T: 80,43g W: 326,48g CP: 40,89g KTN: 32,77g Bł: 24,74g Sód: 1735,44mg	E: 2330kcal B:110,41g T: 95,15g W:269,91g CP: 39,82g KTN: 31,62g Bł: 26,83g Sód: 1358,12mg	E: 2331kcal B: 102,4g T: 85,26g W: 297,52g CP: 31,6g KTN: 26,81g Bł: 25,04g Sód: 1166,05mg	E: 2373kcal B: 122,72g T: 87,89g W:286,87g CP: 36,24g KTN: 41,46g Bł: 28g Sód: 1854,15mg	E:2104kcal B: 107,35g T: 62,15g W: 292,41g CP: 36,47g KTN: 37,5g Bł: 26,12g Sód: 1647,44mg	E: 2196kcal B: 123,71g T: 75,04g W: 265,36g CP: 25,29g KTN: 38,24g Bł: 22,04g Sód: 1883,57mg
---------------	---	---	---	---	---	---	---

Data	31.03.2026	01.04.2026	02.04.2026	03.04.2026	04.04.2026	5.04.2026	06.04.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela Wielkanoc	Poniedziałek Wielkanocny
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ^{*7} ekstra 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, Kakao na mleku ^{*7} 250ml z/c, szynka wieprzowa wędzona ^{*6} 40g, powidła jabłkowe 30g, pomidor 50g, sałata zielona	Płatki ryżowe na mleku ^{1,7} 350ml, masło ^{*7} ekstra 10g, bułka pszenna ^{180g} , herbata z cytryną 250ml z/c, jajko gotowane 1 ³ szt., filet maślany z indyka ^{*6} 40g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku ^{1,7} 350ml, masło ekstra ⁷ 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, Herbata z cytryną 250ml z/c, parówki na gorąco 2 szt., pomidor 50g, sałata zielona	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ^{*7} ekstra 10g, bułka pszenna ^{*7} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, pasta jajeczna z koperkiem ^{*3,7} 100g, rukola, pomidor 50g	Kasza manna na mleku ^{1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, polędwica sopocka ⁶ 40g, ser twarogowy ⁷ 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki ryżowe na mleku ^{1,7} 350ml, masło ekstra ⁷ 10g, bułka pszenna ¹ 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, szynka wieprzowa gotowana ⁶ 40g, sałata zielona, pomidor 50g, babka piaskowa ^{*1,3,7} 80g, mandarynka 1 szt	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku ^{*1,7} 350ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, herbata z cytryną ^{*7} 250ml z/c, ser twarogowy 80g, sałata zielona, pomidor 50g, babka drożdżowa ^{*1,3,7} 80g

Obiad	Krupnik z kaszy	Zupa z cukinii	Barszcz czerwony z	Ryżanka z	Zupa z białych	Żurek z jajkiem 1szt z	Rosół z makaronem 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)

	jęczmiennej z ziemniakami ^{*1,9} 350ml, kasza bulgur gotowana ^{*1} 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym ^{*1,7,9} 150g, brokuły na parze 150g, kompot z wiśni mrożonych 250ml z/c	z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, rolada drobiowa mielona na parze ^{*1,3} 100g, buraki zasmażane 150g, kompot z aronii mrożonej 250ml z/c	ziemniakami ^{*7,9} 350ml, kasza jęczmienna gotowana ^{*1} 180g, zraz mielony w sosie jarzynowym ^{*1,3,9,7} 150g, marchewka zasmażana z groszkiem ^{*7} 150g, kompot z truskawek mrożonych w250ml z/c	pomidorami ^{*1,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona ^{*1} soute 100g, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot z aronii mrożonej 250ml z/c	warzyw z makaronem ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlet mielony pieczony na parze ^{*1,3} 100g, bukiet warzyw na parze 150g, kompot z aronii mrożonej 250ml z/c	kielbaską z ziemniakami ^{*1,3,7,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab duszony w sosie własnym ^{*1,7,9} 150g, buraki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z porzeczkami mrożonymi 250ml z/c	zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet drobiowy soute ^{*1} 100g, marchewka zasmażana z groszkiem ^{*7} 150g, kompot z porzeczeki mrożonej 250ml z/c
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ^{*7} ekstra 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, pasztet drobiowy domowy ^{*1,3,9} 100g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ⁷ ekstra 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, k. szynkowa wieprzowa ^{*6} 40g, Sałatka warzywna z olejem ^{*9} 100g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ^{*7} ekstra 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami ^{*9} 100g, Rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ⁷ ekstra 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, sałatka ryżowa z tuńczykiem, brokulem, kukurydzą z olejem ^{*1,4,9} 100ml, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ^{*7} ekstra 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, schab wędzony ^{*6} 40g, dżem 30g wiśniowy niskosłodzony, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ^{*7} ekstra 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, szynka z indyka ^{*6} 40g, jajko gotowane ^{*3} 1 szt., sałatka warzywna z sosem jogurtowo-majonezowym ^{*7,9} 100ml	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra ⁷ 10g, bułka pszenna ^{*1} 80g, schab pieczony ^{*6} 50g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona
Posilek nocny	Ciastka bel vita ^{*1,3,7,11} belvita 20g	jogurt naturalny 100ml ^{*7}	Galaretka owocowa ^{*6,7,12} 120ml	Jabłko pieczone 120g	Kefir naturalny ^{*7} 100ml	Chrupki ^{*1,3,5,11} kukurydziane 20g	jogurt naturalny 100ml ^{*7}
DSWO**	E: 2975kcal B: 137,7g T: 95,98g W: 400,36g CP: 35,95g KTN: 38,94g Bł: 47,2g Sód: 2053,3mg	E: 2202kcal B: 109,86g T: 79,59g W: 271,51g CP: 37,19g KTN: 32,03g Bł: 24,73g Sód: 2303,67mg	E: 2495kcal B: 119,6g T: 98,9g W: 295,89g CP: 40,9g KTN: 40,48g Bł: 28,77g Sód: 1826,3mg	E: 2390kcal B: 100,04g T: 87,14g W: 313,34g CP: 46,27g KTN: 29,65g Bł: 29,18g Sód: 1504,48mg	E: 2166kcal B: 127,57g T: 71,69g W: 261,66g CP: 35,24g KTN: 45,53g Bł: 19,24g Sód: 1663,31mg	E: 2793kcal B: 129,64g T: 112,91g W: 337,25g CP: 47,45g KTN: 36,8g Bł: 31,8g Sód: 1997,51mg	E: 2627kcal B: 157,47g T: 91,34g W: 306,85g CP: 38,83g KTN: 41,78g Bł: 28,22g Sód: 1556,75mg

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)