

**DIETA PODSTAWOWA**

Data	07.04.2026	08.04.2026	09.04.2026	10.04.2026	11.04.2026	12.04.2026	13.04.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*180g</sup> , herbata z cytryną 250ml z/c, jajecznica z 2 szt jajek <sup>*3</sup> ze szczypiorkiem, serek śmietankowy <sup>*7</sup> 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza jagłana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml + cynamon, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml z/c, szynka <sup>*6</sup> 40g, ser żółty <sup>*7</sup> gouda 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> , kakao na mleku <sup>*7</sup> 250ml z/c, jajecznica z 2 szt jaj z kielbaską szynkowa wieprzowa <sup>*3,6</sup> 20g, sałata lodowa, ogórek 50g	Płatki jęczmienne na mleku 350ml z masłem <sup>*1,7</sup> 5g, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*180g</sup> , herbata z cytryną 250ml z/c, ser twarogowy <sup>*7</sup> 30g, tuńczyk w sosie własnym <sup>*4</sup> 40g, rukola, rzodkiewka 60g	Płatki owsiane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml z 10g piezonego jabłka i cynamonem, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*180g</sup> , kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml z/c, wędlina drobiowa gotowana <sup>*6</sup> 40g, ser żółty <sup>*7</sup> 30g, rukola, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml z masłem 5g, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 80g, kakao na mleku <sup>*7</sup> 250ml z/c, jajecznica z 2 szt jajek z <sup>*3,6</sup> szynka wieprzową gotowaną 20g, sałata zielona, ogórek 50g	Płatki owsiane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml + cynamon, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, herbata z cytryną 250ml z/c, Placki twarogowe 150g z dżemem jabłkowym niskosłodzonym 30g
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pulpety drobiowe w sosie jogurtowo – koperkowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, tarta marchewka z jabłkiem z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych 350ml z/c	Zupa selerowa z ryżem <sup>*1,7,9</sup> 350ml, kluski śląskie gotowane <sup>*1,3</sup> 180g, siekany kurczak duszony w sosie własnym z oregano <sup>*1,7,9</sup> 150g, plastry gotowanego buraka z sosem winegret 150g/ kompot z owoców mrożonych 350ml z/c	Zupa ogórkowa z ziemniakami łatwostrawna <sup>*7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana z zieloną pietruszką <sup>*1</sup> 180g, pulpety drobiowe w sosie pomidorowym <sup>*1,3,9,7</sup> 150g, surówka z kapusty kiszzonej, cebuli, marchewki z olejem 150g, kompot z aronii 350ml z/c	Barszcz biały z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba po grecku <sup>*4,9</sup> 150g, brokuły gotowane w wywarze drobiowo-jarzynowym <sup>*9</sup> 150g, kompot z wiśni mrożonych 350ml z/c	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, kasza bulgur <sup>*1</sup> 350ml, kasza gotowana z zieloną pietruszką 180g, gulasz wieprzowy duszony <sup>*1,7,9</sup> 150g, sałata lodowa, z pomidorem, ogórkiem i olejem 150g, kompot z porzeczki mrożonej 350ml z/c	Krupnik z kaszy jagłanej z ziemniakami z zieloną pietruszką <sup>*1,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, filet drobiowy faszerowany szpinakiem w sosie koperkowym <sup>*1,7,9</sup> 150g, surówka z kapusty granatowej, marchewki, pora, ciecioriki z <sup>*6</sup> olejem 150g, kompot z porzeczki mrożonych 350ml z/c	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, klopsiki wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, surówka z marchewki i jabłka z jogurtem <sup>*7</sup> 150g, kompot z aronii mrożonej 350ml z/c
<b>Kolacja</b>	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 90g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 80g,	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*190g</sup> , szynka z kurczaka	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*190g</sup> pasztet drobiowy domowy <sup>*1,3,9</sup> 100g,	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*190g</sup> , serek wiejski <sup>*7</sup> 150ml,	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*7</sup> 90g, filet z indyka wędzony <sup>*6</sup>	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 90g, szynka wieprzowa	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 90g, ser twarogowy z

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Katarzyna Gołąbek 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)

	dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, sałata zielona, ogórek 60g	wędzona <sup>*6</sup> 40g, serek śmietankowy <sup>*7</sup> 30g, roszponka, papryka 75g	rukola, papryka 60g	sałata zielona, pomidor 50g	40g, serek śmietankowy <sup>*7</sup> 30g, sałata zielona, papryka 75g	gotowana <sup>*6</sup> 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona, papryka 75g	rzodkiewką grubo siekaną z pietruszką zieloną z jogurtem naturalnym <sup>*7</sup> 100g, rukola, pomidor 50g
Posilek nocny	jablko pieczone 120g	chleb żytni <sup>*1</sup> 130g, masło <sup>*7</sup> 5g, miód 25g	kisiel lniany <sup>*1</sup> malinowy 150ml (z siemię lnianego)	Galaretka owocowa 100ml	Jogurt naturalny <sup>*7</sup> skyr pitny 100ml	sok pomidorowy <sup>*9</sup> 100ml	skyr naturalny <sup>*7</sup> 100ml

<b>DSWO**</b>	<b>K:2589,74 kcal, B:101,28 g, T:98,44 g, W:329,86 g, CP:86,92 g, NKT:35,88 g, Bł:27,41 g, Sód:2548,22 mg</b>	<b>K:2642,18 kcal, B:104,66 g, T:101,92 g, W:334,27 g, CP:88,15 g, NKT:36,74 g, Bł:27,88 g, Sód:2612,37 mg</b>	<b>K: 2668,51 kcal, B: 106,03 g, T: 103,47 g, W: 336,92 g, CP: 89,44 g, NKT: 37,15 g, Bł: 27,65 g, Sód: 2644,18 mg</b>	<b>K: 2611,36 kcal, B:103,22 g, T: 100,56 g, W: 331,84 g, CP:87,36 g, NKT:36,21 g, Bł:27,33 g, Sód:2387,94 mg</b>	<b>K:2427,98 kcal, B: 103,80 g, T:99,10 g, W:323,22 g, CP:87,97 g, NKT:36,00 g, Bł:27,57 g, Sód:1850,00 mg</b>	<b>K:2534,27 kcal, B:100,01 g, T:98,65 g, W:320,32 g, CP:82,75 g, NKT:35,03 g, Bł:27,27 g, Sód:2549,49 mg</b>	<b>K:2448,63 kcal, B:105,63 g, T:90,78 g, W:315,03 g, CP:89,09 g, NKT:36,74 g, Bł:27,62 g, Sód:1940,00 mg</b>
---------------	---	--	--	---	--	---	---

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Katarzyna Gołąbek 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)

Data	14.04.2026	15.04.2026	16.04.2026	17.04.2026	18.04.2026	19.04.2026	20.04.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml z mielonymi płatkami migdałów 5g, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml z/c, pasta jajeczna z tuńczykiem z sosem jogurtowo-majonezowym i musztardą, pietruszka zieloną <sup>*3,7,4</sup> 100g, sałata zielona, papryka 75g	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml + 5g oleju rzepakowego, kakao na mleku 250ml <sup>*7</sup> z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 80g, serek homogenizowany naturalny <sup>*7</sup> 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza jaglana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml z cynamonem, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryna 250ml z/c, parówki drobiowe na <sup>*6</sup> gorąco 2 szt., ketchup 15g, sałata zielona, ogórek 50g	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml z masłem 5g, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml z/c, serek homogenizowany naturalny z rzodkiewką, szczypiorkiem <sup>*7</sup> 100g, sałata, ogórek 50g	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml + cynamon, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 80g, kakao na mleku <sup>*7</sup> 250ml z/c, polędwica sopocka <sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 30g, sałata zielona, rzodkiewka 30g	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml + cynamon, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, serek wiejski <sup>*7</sup> 80g, szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 20g, sałata zielona, ogórek 60g	Płatki owsiane na mleku 350ml <sup>*1,7</sup> z masłem 5g, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo <sup>*1</sup> pszenno-żytnie 80g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml z/c, ser żółty gouda <sup>*7</sup> 50g, szynka drobiowa <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona, papryka 75g
Obiad	Zacierka z ziemniakami z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, kasza bulgur gotowana zieloną pietruszką <sup>*1</sup> 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym <sup>*1,7,9</sup> 150g, sałata lodowa z papryką, kukurydzą, rzodkiewką z olejem 150g, kompot z wiśni mrożonych 350ml z/c	Zupa z cukinii z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlet schabowy pieczony z <sup>*1,3,9</sup> panierką z płatków kukurydzianych 100g, sałatka z buraka gotowanego w plastrach z sosem winegret 150g, kompot z aroniami mrożonymi 350ml z/c	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, kasza pęczak gotowana <sup>*1</sup> z koperkiem 180g, schab pieczony <sup>*9,1,7</sup> w sosie własnym 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych 350ml z/c	Kapuśniak z kapusty kiszanej z ziemniakami <sup>*9</sup> 350ml, kasza bulgur gotowana z zieloną pietruszką <sup>*1</sup> 180g, kotlet jajeczny z pietruszką zieloną <sup>*1,3,7</sup> 100g, surówka tarta z buraka, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z aronii mrożonej 350ml z/c	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, makaron pełnoziarnisty gotowany z mięsem wieprzowym z pomidorami <sup>*1,3,7,9</sup> 250g, surówka z kapusty kiszanej, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z aronii mrożonej 350ml z/c	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab duszony w sosie własnym z <sup>*1,7,9</sup> oregano 150g, brokuł gotowany na wywarze jarzynowo-drobiowym 150g, kompot z porzeczkami mrożonymi 350ml z/c	Żurek z jajkiem z ziemniakami <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>+1</sup> 180g, mięso drobiowe siekane w sosie własnym z oregano <sup>*7,9</sup> 100g, surówka z marchwi, pora, jabłka z jogurtem <sup>*7</sup> 150g, kompot z porzeczkami mrożonymi 350ml z/c

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Katarzyna Gołąbek 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 z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 90g, pasztet drobiowy domowy <sup>*1,3</sup> 100g, rukola, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 90g, k. szynkowa wieprzowa <sup>*6</sup> 40g, serek śmietankowy <sup>*7</sup> 30g, sałata, papryka 75g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 90g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami z zieloną pietruszką <sup>*6</sup> 100g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 90g, sałatka śledziowa z papryką, kukurydzą z sosem jogurtowo-majonezowym <sup>*1,4,7</sup> 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 90g, schab pieczony <sup>*6</sup> 50g, dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 90g, galaretko drobiowa <sup>*9,1,6,10</sup> 100g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 90g, pasztet drobiowy domowy <sup>*1,3,9</sup> 100g, powidła żurawinowe 30g, rukola, ogórek kiszony 50g
Posilek nocny	budyń na mleku 150ml <sup>*1,7</sup> b/c	chleb żytni <sup>*1</sup> 30g, masło <sup>*7</sup> 5g, miód 25g	kisiel lniany truskawkowy <sup>*1</sup> 150ml (z siemieniem lnianego)	jabłko pieczone 120g	skyr pitny <sup>*7</sup> 100ml	chrupki kukurydziane <sup>*1,5,6,7</sup> 20g	skyr pitny <sup>*7</sup> 100ml
DSWO**	K:2672,14 kcal, B:106,94 g, T:103,45 g, W:337,79 g, CP:90,33 g, NKT:37,56 g, Bł:27,84 g, Sód:2661,54 mg	K:2595,83 kcal, B:108,99 g, T:99,89 g, W:340,54 g, CP:81,27 g, NKT:38,11 g, Bł:27,02 g, Sód:2650,87 mg	K:2536,47 kcal, B:105,12 g, T:102,77 g, W:325,45 g, CP:88,03 g, NKT:36,45 g, Bł:27,12 g, Sód:2409,19 mg	K:2650,54 kcal, B:95,57 g, T: 92,33 g, W: 310,56 g, CP: 78,77 g, NKT:33,01 g, Bł:25,02 g, Sód:2502,00 mg	K:2520,43 kcal, B:106,45 g, T: 95,87 g, W: 327,29 g, CP: 82,77 g, NKT: 34,98 g, Bł: 26,54 g, Sód: 2656,74 mg	K:2656,82 kcal, B:106,12 g, T: 103,58 g, W: 336,23 g, CP: 89,23 g, NKT: 37,04 g, Bł: 27,64 g, Sód: 2638,01 mg	K:2691,47 kcal, B:108,53 g, T:105,44 g, W:339,21 g, CP:91,54 g, NKT:37,54 g, Bł:27,67 g, Sód:2684,91 mg

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Katarzyna Gołąbek 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)

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	07.04.2026	08.04.2026	09.04.2026	10.04.2026	11.04.2026	12.04.2026	13.04.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*180g</sup> , herbata z cytryną 250ml z/c, jajecznicza z 2 szt jajek <sup>*3</sup> ze szczypiorkiem, serek śmietankowy <sup>*7</sup> 30g, salata zielona, pomidor 50g	Kasza jaglana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml + cynamon, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml z/c, szynka <sup>*6</sup> wieprzowa gotowana 40g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 30g, salata zielona, pomidor 50g	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> , kakao na mleku <sup>*7</sup> 250ml z/c, jajecznicza z 2 szt jaj z kielbaską szynkowa wieprzowa <sup>*3,6</sup> 20g, salata lodowa, pomidor 50g	Płatki jęczmienne na mleku 350ml z masłem <sup>*1,7</sup> 5g, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*180g</sup> , herbata z cytryną 250ml z/c, ser twarogowy <sup>*7</sup> 30g, tuńczyk w sosie własnym <sup>*4</sup> 40g, rukola, rzodkiewka 60g	Płatki owsiane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml z 10g pieczonego jabłka i cynamonem, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*180g</sup> , kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml z/c, wędlina drobiowa gotowana <sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 30g, rukola, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml z masłem 5g, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, kakao na mleku <sup>*7</sup> 250ml z/c, jajecznicza z 2 szt jajek z <sup>*3,6</sup> szynka wieprzową gotowaną 20g, salata zielona, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml + cynamon, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, herbata z cytryną 250ml z/c, placki twarogowe <sup>*1,3,7</sup> 150g z dżemem jabłkowym niskosłodzonym 30g

Obiad	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, pulpety drobiowe w sosie jogurtowo – koperkowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, tarta marchewka gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców	Zupa selerowa z ryżem <sup>*1,7,9</sup> 350ml, kluski śląskie gotowane <sup>*1,3</sup> 180g, siekany kurczak duszony w sosie własnym z oregano <sup>*1,7,9</sup> 150g, plastry gotowanego buraka z sosem winegret 150g/ kompot z owoców mrożonych 350ml z/c	Zupa ogórkowa z ziemniakami łatwostrawna <sup>*7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana z zieloną pietruszką <sup>*1</sup> 180g, pulpety drobiowe w sosie pomidorowym <sup>*1,3,9,7</sup> 150g, cukinia puree gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym <sup>*9</sup> 150g, kompot z aronii 350ml z/c	Barszcz biały z ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba po grecku <sup>*4,9</sup> 150g, brokuły gotowane w wywarze drobiowo-jarzynowym <sup>*9</sup> 150g, kompot z wiśni mrożonych 350ml z/c	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, kasza bulgur <sup>*1</sup> gotowana z zieloną pietruszką 180g, gulasz wieprzowy duszony <sup>*1,7,9</sup> 150g, bukiet warzyw gotowanych na wywarze drobiowo-jarzynowym <sup>*9</sup> 150g, kompot z porzeczki mrożonej 350ml z/c	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami z zieloną pietruszką <sup>*1,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, filet drobiowy faserowany szpinakiem w sosie koperkowym <sup>*1,7,9</sup> 150g, buraki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z porzeczki	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, klopsiki wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, marchew gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym <sup>*9</sup> 150g, kompot z aronii
-------	--	---	---	---	---	---	---

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Katarzyna Gołąbek 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)

	mrożonych 350ml z/c		z/c			mrożonych 350ml z/c	mrożonej 350ml z/c
<b>Kolacja</b>	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 80g, dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, sałata zielona, pomidor 60g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, szynka z kurczaka wędzona <sup>*6</sup> 40g, serek śmietankowy <sup>*7</sup> 30g, roszponka, pomidor 75g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g paszтет drobiowy domowy <sup>*1,3,9</sup> 100g, rukola, pomidor 60g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, serek wiejski <sup>*7</sup> 150ml, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*7</sup> 80g, filet z indyka wędzony <sup>*6</sup> 40g, serek śmietankowy <sup>*7</sup> 30g, sałata zielona, pomidor 75g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 40g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona, pomidor 75g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, ser twarogowy z rzodkiewką grubo siekaną z pietruszką zieloną z jogurtem naturalnym <sup>*7</sup> 100g, rukola, pomidor 50g
<b>Posiłek nocny</b>	jablko pieczone 120g	chleb żytni <sup>*1</sup> 30g, masło <sup>*7</sup> 5g, miód 25g	kisiel lniany <sup>*1</sup> malinowy 150ml (z siemieniem lnianego)	Galaretka owocowa 100ml	Jogurt naturalny <sup>*7</sup> skyr pitny 100ml	sok pomidorowy <sup>*9</sup> 100ml	skyr naturalny <sup>*7</sup> 100ml
<b>DSWO**</b>	K: 2448,62 kcal, B: 94,87 g, T: 91,56 g, W: 316,21 g, CP 79,34;g, NKT: 33,12 g, Bł: 25,88g, Sód: 2385,44 mg	K: 2516,83 kcal, B: 97,41 g, T: 94,77 g, W: 319,86 g, CP: 81,92g, NKT: 34,05 g, Bł: 25,34 g, Sód: 2412,18 mg	K: 2538,27 kcal, B: 99,12 g, T: 96,88 g, W: 321,74 g, CP: 82,76 g, NKT: 34,88 g, Bł: 25,21 g, Sód: 2456,73 mg	K: 2492,55 kcal, B: 96,58 g, T: 93,44 g, W: 318,02 g, CP: 80,63 g, NKT: 33,74g, Bł: 25,09 g, Sód: 2398,26 mg	K: 2512,34 kcal, B: 96,84 g, T: 94,12 g, W: 320,48 g, CP: 28,11 g, NKT: 34,02 g, Bł: 25,27 g, Sód: 2438,66 mg	K: 2546,79 kcal, B: 98,36 g, T: 96,05 g, W: 323,92 g, CP: 84,22 g, NKT: 34,89 g, Bł: 25,10 g, Sód: 2489,51 mg	K: 2528,74 kcal, B: 97,63 g, T: 94,88 g, W: 321,55 g, CP: 83,41 g, NKT: 34,27 g, Bł: 25,11 g, Sód: 2478,92 mg

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Katarzyna Gołąbek 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)

Data	14.04.2026	15.04.2026	16.04.2026	17.04.2026	18.04.2026	19.04.2026	20.04.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml z mielonymi płatkami migdałów 5g, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*180g</sup> , kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml z/c, pasta jajeczna z tuńczykiem z sosem jogurtowo-majonezowym i musztardą, pietruszka zieloną <sup>*3,7,4</sup> 100g, salata zielona, pomidor 75g	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml + 5g oleju rzepakowego, kakao na mleku 250ml <sup>*7</sup> z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, serek homogenizowany naturalny <sup>*7</sup> 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, salata zielona, pomidor 50g	Kasza jaglana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml z cynamonem, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryna 250ml z/c, parówki drobiowe na <sup>*6</sup> gorąco 2 szt., ketchup 15g, salata zielona, pomidor 50g	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml z masłem 5g, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml z/c, serek homogenizowany naturalny z rzodkiewką, szczypiorkiem <sup>*7</sup> 100g, salata, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml + cynamon, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*80g</sup> , kakao na mleku <sup>*7</sup> 250ml z/c, polędwica sopocka <sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 30g, salata zielona, rzodkiewka 30g	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml + cynamon, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 250ml z/c, serek wiejski <sup>*7</sup> 80g, szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 20g, salata zielona, pomidor 60g	Płatki owsiane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml z masłem 5g, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo <sup>*1</sup> bułka pszenna 80g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 250ml z/c, ser żółty gouda <sup>*7</sup> 50g, szynka drobiowa <sup>*6</sup> 40g, salata zielona, pomidor 75g

Obiad	Zacierka z ziemniakami z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, kasza bulgur gotowana zieloną pietruszką <sup>*1</sup> 180g, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym <sup>*1,7,9</sup> 150g, brokuły na parze 150g, kompot z wiśni mrożonych 350ml z/c	Zupa z cukinii z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlet schabowy pieczony z <sup>*1,3,9</sup> panierką z płatków kukurydzianych 100g, sałatka z buraka gotowanego w plastrach z sosem winegret <sup>*6</sup> 150g, kompot z aroniami mrożonymi 350ml z/c	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, kasza pęczak gotowana <sup>*1</sup> z koperkiem 180g, schab pieczony <sup>*9,1,7</sup> w sosie własnym 150g, marchewka zasmażana z groszkiem <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych 350ml z/c	Ziemniaczanka z zieloną pietruszką <sup>*7,9</sup> 350ml, kasza bulgur gotowana z zieloną pietruszką <sup>*1</sup> 180g, kotlet jajeczny z pietruszką zieloną 100g <sup>*1,3,7</sup> burak gotowany na wywarze drobiowo-jarzynowym <sup>*9</sup> 150g, kompot z aronii mrożonej 350ml z/c	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, makaron pszenny gotowany z mięsem wieprzowym z pomidorami <sup>*1,3,7,9</sup> 250g, bukiet warzyw gotowany na wywarze drobiowo-jarzynowym <sup>*9</sup> 150g, kompot z aronii mrożonej 350ml z/c	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab duszony w sosie własnym z <sup>*1,7,9</sup> oregano 150g, brokuł gotowany na wywarze jarzynowo-drobiowym <sup>*9</sup> 150g, kompot z porzeczkami mrożonymi 350ml z/c	Żurek łatwostrawny z jajkiem z ziemniakami <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, mięso drobiowe siekane w sosie własnym z oregano <sup>*7,9</sup> 100g, marchewka gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym <sup>*9</sup> 150g, kompot z porzeczkami mrożonymi 350ml z/c
-------	---	---	--	---	---	---	--

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Katarzyna Gołąbek 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 z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, pasztet drobiowy domowy <sup>*1,3</sup> 100g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, k. szynkowa wieprzowa <sup>*6</sup> 40g, serek śmietankowy <sup>*7</sup> 30g, sałata zielona, pomidor 75g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, pasta z kurczaka z suszonymi pomidorami z zieloną pietruszką <sup>*6</sup> 100g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, sałatka ryżowa z tuńczykiem, brokulem, kukurydzą z olejem <sup>*1,4,9</sup> 100g, sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, schab pieczony <sup>*6</sup> 50g, dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, galaretka drobiowa <sup>*9,1,6,10</sup> 100g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, pasztet drobiowy domowy <sup>*1,3,9</sup> 100g, powidła żurawinowe 30g, rukola, pomidor 50g
Posiłek nocny	budyń na mleku 150ml <sup>*1,7</sup> b/c	chleb żytni <sup>*1</sup> 30g, masło <sup>*7</sup> 5g, miód 25g	kisiel lniany truskawkowy <sup>*1</sup> 150ml (z siemieniem lnianego)	jabłko pieczone 120g	skyr pitny <sup>*7</sup> 100ml	chrupki kukurydziane <sup>*1,5,6,7</sup> 20g	skyr pitny <sup>*7</sup> 100ml
DSWO**	K: 2536,18 kcal, B: 99,84 g, T: 95,76 g, W: 322,47 g, CP: 83,92 g, NKT: 34,88 g, Bł: 25,33 g, Sód: 2496,17 mg	K: 2558,92 kcal, B: 101,22 g, T: 97,41 g, W: 324,85 g, CP: 85,11 g, NKT: 35,21 g, Bł: 25,18 g, Sód: 2528,64 mg	K: 2509,67 kcal, B: 97,95 g, T: 94,63 g, W: 319,76 g, CP: 81,87 g, NKT: 34,02g, Bł: 25,07 g, Sód: 2451,29mg	K: 2522 kcal, B: 98,74 g, T: 95,12 g, W: 321,18 g, CP: 82,94 g, NKT: 34,56 g, Bł: 25,14 g, Sód: 2476,83 mg	K: 2518,46 kcal, B: 98,22 g, T: 95,01 g, W: 320,87 g, CP: 82,36 g, NKT: 34,41 g, Bł: 25,09 g, Sód: 2462,78 mg	K: 2542,73 kcal, B: 99,67 g, T: 96,33 g, W: 323,44 g, CP: 84,08g, NKT: 34,92 g, Bł: 25,16 g, Sód: 2498,15mg	K: 2496,38 kcal, B: 97,11 g, T: 94,02 g, W: 318,96 g, CP:81,77 g, NKT: 33,88 g, Bł: 25,03 g, Sód: 2427,66 mg

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Katarzyna Gołąbek 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)