

**DIETA PODSTAWOWA**

Data	21.04.2026	22.04.2026	23.04.2026	24.04.2026	25.04.2026	26.04.2026	27.04.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
<b>Śniadanie</b>	<b>Kasza manna na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, żółty gouda <sup>*7</sup> 80g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, pomidor 50g</b>	<b>Kasza jaglana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml + cynamon 2g, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*180g</sup>, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 300ml z/c, jajecznicza na parze z 2 szt jaj z szynką wieprzową gotowaną <sup>*3,6</sup> 20g z koperkiem, rukola, ogórek świeży 50g</b>	<b>Kasza kukurydziana na mleku <sup>*7,1</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*180g</sup>, herbata z cytryną 300ml z/c, szynka z indyka <sup>*6</sup> 40g, serek śmietankowy <sup>*7</sup> 30g, sałata zielona, papryka 50g</b>	<b>Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*180g</sup>, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 300ml z/c, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką <sup>*7</sup> 100g, sałata zielona, pomidor 50g</b>	<b>Makaron drobny na mleku <sup>1,3,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*180g</sup>, herbata z cytryną 300ml z/c, parówki drobiowe <sup>*6</sup> na gorąco 2 szt, ketchup łagodny 15ml, sałata zielona, pomidor 50g</b>	<b>Płatki owsiane na mleku <sup>*1,7</sup> z cynamonem 2g, 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*180g</sup>, kakao na mleku <sup>*7</sup> 300ml z/c, jajecznicza na parze z 2 szt jaj z szynką wieprzową gotowaną <sup>*3,6</sup> 20g, sałata zielona, pomidor 50g</b>	<b>Płatki orkiszowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*180g</sup>, herbata z cytryną 300ml z/c, serek homogenizowany naturalny <sup>*7</sup> 100g, miód naturalny 30g, sałata zielona, pomidor 50g</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa koperkowa z ziemniakami <sup>*1,7</sup> 350ml, ryż gotowany z koperkiem <sup>*1</sup> 180g, potrawka z kurczaka z jarzynami <sup>*1,7,9</sup> 150g, sałatka z buraka gotowanego z cebulą, jabłkiem z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml + cukier 5g</b>	<b>Zupa jarzynowa z drobnym makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab w sosie własnym <sup>1,7,9</sup> 150g, surówka z selera, jabłka z jogurtem <sup>*7</sup> naturalnym 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml + cukier 5g</b>	<b>Barszcz biały z ziemniakami łatwostrawny <sup>1,7,9</sup> 350ml, kasza bulgur gotowana <sup>*1</sup> z zieloną pietruszką 180g, klopsiki wieprzowe <sup>*1,3,7,9</sup> gotowane w sosie koperkowym 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml + cukier 5g</b>	<b>Pomidorowa z ryżem <sup>*1,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona z jarzynami po grecku <sup>*1,7,9</sup> 150g, surówka z kapusty kiszzonej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 300ml + cukier 5g</b>	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna średnia gotowana z zieloną pietruszką <sup>*180g</sup>, zraz wieprzowy mielony z marchewką w sosie jarzynowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, surówka z marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owocami mrożonymi z porzeczką 300ml + cukier 5g</b>	<b>Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet drobiowy pieczony na parze w panierce z płatków <sup>*1,3</sup> kukurydzianych 100g, jarzyny duszone po grecku <sup>*9</sup> 150g, kompot owoców mrożonych z aronią 300ml + cukier 5g</b>	<b>Brokułowa z ziemniakami/ o konsystencji kremu <sup>*7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna drobna gotowana z zieloną pietruszką <sup>*180g</sup>, pulpety wieprzowe gotowane w sosie <sup>1,3,7,9</sup> pomidorowym 150g, sałata zielona z jogurtem naturalnym <sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml + cukier 5g</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)

<b>Kolacja</b>	Herbata z cytryną 300ml z/c, <b>masło ekstra</b> *715g, <b>pieczywo pszenno-graham</b> *190g, <b>połudwica sopocka</b> *630g, <b>ser śmietankowy z ziołami</b> *750g, sałata zielona, ogórek świeży 60g	Herbata z cytryną 300ml z/c, <b>masło ekstra</b> *715g, <b>pieczywo pszenno-razowe</b> 90g, <b>szynka wieprzowa gotowana</b> *640g, <b>ser śmietankowy ziołowy</b> *730g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, <b>masło ekstra</b> *715g, <b>pieczywo pszenno-razowe</b> *190g, <b>pasztet drobiowy</b> *1,3,6 <b>domowy pieczony</b> 100g, rukola, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, <b>masło ekstra</b> *715g, <b>pieczywo pszenno-razowe</b> *190g, <b>paprykarz rybny z warzywami</b> *4,9 100g, sałata lodowa, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, <b>masło ekstra</b> *715g, <b>pieczywo pszenno-razowe</b> *190g, <b>serek homogenizowany naturalny</b> *750g, <b>kielbasa szynkowa</b> *630g, rozszonka, rzodkiewka 4 szt	Herbata z cytryną 300ml z/c, <b>masło ekstra</b> *715g, <b>pieczywo pszenno-razowe</b> *190g, <b>szynka wiejska pieczona</b> *650g, <b>serek twarogowy</b> *730g, sałata lodowa, papryka świeża 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, <b>masło ekstra</b> *715g, <b>pieczywo pszenno-razowe</b> *190g, <b>szynka konserwowa z kurczaka</b> *640g, <b>serek śmietankowy ze szczypiorkiem</b> *730g, <b>rukola, papryka</b> 50g
<b>Posilek nocny</b>	<b>kisiel lniany</b> *1 <b>malinowy</b> 150ml	<b>jogurt naturalny</b> *7 100ml	<b>jogurt naturalny skyr</b> *7 100ml	<b>mus warzywno-owocowy</b> *9 100ml	<b>kefir naturalny</b> *7 100ml	jabłko pieczone 150g	jabłko pieczone 150g

<b>DSWO**</b>	<b>E2621kcal B118,44g T109,05g W305,14g CP 38,32g Bł 32,17g KT42,21g Sód 2302,6mg</b>	<b>E2376kcal B124,54g T90,7g W279,54g CP30,21g Bł 28,14g KT39,08g Sód 2061,8mg</b>	<b>E2363kcal B111,93g T88,16g W299,84g CP25,22g Bł 37,63g KT 40,21g Sód: 2901,88mg</b>	<b>E2440kcal B105,49g T 86,32g W322,47g CP 35,67g Bł 32,88g KT 33,57g Sód 2472,14mg</b>	<b>E2556 kcal B 102,6g T 103g W 321,9g KT 43,83g Bł 34,4g Sód 2224,3mg</b>	<b>W 2813 kcal B164,27g T 110,65g W 30,6,4g CP 46,96 KT44,02g Sód 2457,62mg Bł 33,4g</b>	<b>W 2454kcal B 111,83g T 78,64g W339,02g CP 30,68g KT 43,22g Bł34,16g Sód 1976,69mg</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 sumą wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

Data	28.04.2026	29.04.2026	30.04.2026	1.05.2026	2.05.2026	3.05.2026	4.05.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku <sup>1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku 300ml <sup>7</sup> z/c, pasta jajeczna z sosem jogurtowym ze szczypiorkiem <sup>3,7</sup> 100g, sałata zielona, rzodkiewka 4 szt	Kasza manna na mleku <sup>*1</sup> 350ml, herbata z cytryną 300ml z/c, masło <sup>7</sup> ekstra 15g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 80g, serek twarogowy <sup>*7</sup> 80g, dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, rukola, ogórek świeży 50g	Płatki owsiane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml z cynamonem, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku <sup>7</sup> 300ml z/c, ser twarogowy śmietankowy <sup>*7</sup> 80g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata lodowa, papryka świeża 50g	Płatki jęczmienne na mleku <sup>1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką <sup>*7</sup> 100g, sałata zielona, ogórek świeży 50g	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 80g, kakao na mleku <sup>*7</sup> 300ml z/c, twarożek z suszonymi pomidorami z koperkiem <sup>*7</sup> 100g, sałata zielona, rzodkiewka 4szt	Płatki owsiane na mleku z cynamonem <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1szt, kielbasa szynkowa wieprzowa <sup>*6</sup> 40g, sałata lodowa, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml z masłem 2g, masło ekstra <sup>7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku <sup>1,7</sup> 300ml z/c, ser żółty gouda <sup>7</sup> 80g, sałata zielona, papryka świeża 50g

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)

<b>Obiad</b>	Ryżanka z koperkiem <sup>*1</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlet schabowy pieczony na parze w panierce z płatków kukurydzianych <sup>*1,3</sup> 100g, sałata lodowa z papryką, kukurydzą, rzodkiewką z olejem *9150g, kompot z owoców mrożonych 300ml + cukier 5g	Zupa zacierkowa z ziemniakami z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym mielonym i warzywami <sup>*1,3</sup> 250g, surówka z kapusty słodkiej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml + cukier 5g	Zupa z cukinii z drobnym <sup>*1,7,9</sup> makaronem 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, pieczeń wieprzowa we własnym sosie z sokiem z ananasa <sup>*9</sup> 150g, sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki, pora, jabłka z olejem <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych 300ml + cukier 5g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, pierogi ruskie z cebulką z olejem <sup>*1,7</sup> 250ml, surówka z sałaty lodowej, rzodkiewki, ogórka świeżego z sosem winegret <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml + cukier 5g	Zupa dyniowa z ziemniakami o konsystencji <sup>*7,9</sup> kremowej 350ml, łazanki z mięsem mielonym i warzywami <sup>*1,3,9</sup> 250g, surówka z ogórka kiszzonego, marchewki, cebuli, jabłka z olejem <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawkami 300ml + cukier 5g	Ryżanka z <sup>*1,7</sup> pomidorami 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kurczak pieczony na parze z <sup>*9</sup> ziołami 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczkami 300ml + cukier 5g	Zupa ogórkowa z ziemniakami łatwostrawna <sup>*7,9</sup> 350ml, ryż kolorowy gotowany <sup>*1</sup> 180g, gulasz wieprzowy duszony z jarzynami <sup>*7,9</sup> 150g, surówka z kapusty czerwonej, cebuli, jabłka z olejem <sup>*9</sup> 150g, puree z cukinii z olejem i koperkiem <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych i aronii 380ml + cukier 5g
--------------	---	--	--	--	---	--	---

<b>Kolacja</b>	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 90g, schab domowy pieczony <sup>*6</sup> 50g, serek śmietankowy z ziołami <sup>*7</sup> 15g, rukola, pomidor	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 90g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami z pietruszką zieloną <sup>*9</sup> 100g,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 90g, kielbasa krakowska <sup>*6</sup> 40g, ser żółty gouda <sup>*7</sup> 30g, rukola, ogórek świeży 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 90g, sałatka ryżowa ze śledziami, papryką, kukurydzą z sosem jogurtowo-majonezowym <sup>*4,9</sup>	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 90g, paszтет drobiowy domowy pieczony <sup>*1,3,9</sup> 100g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 90g, filet z indyka <sup>*6</sup> 40g, serek śmietankowy z ziołami <sup>*7</sup> 30g, sałata zielona, ogórek świeży 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-razowe <sup>*1</sup> 90g, szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 50g, serek kiri 1 szt <sup>*7</sup> , rukola, rzodkiewka 4szt
----------------	---	---	--	---	--	--	---

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)

	50g	sałata zielona, pomidor 50g		100g, roszponka, pomidor 50g			
<b>Posilek nocny</b>	sok pomidorowy <sup>*9</sup> 100ml	galaretka mleczna *7 150 ml	serek homogenizowany naturalny <sup>*7</sup> 100ml	budyń owocowy na mleku <sup>*7</sup> 150 ml	jogurt naturalny skr <sup>*7</sup> 100 ml	ciasto drożdżowe domowe <sup>*1,3,7</sup> 80g	placuszki twarogowe <sup>*4,7</sup> 3szt
<b>DSWO**</b>	E 2365kcal B 122,58g T 85,47g W 291,43g CP 28,01g NKT 36,92g Bł 28,89g Sód 2254,58mg	E 2461kcal B 121,76g T83,05g W 321,54g CP 46,73g NKT 31,44g Bł 41,51g Sód 1632,66mg	E 2573kcal B 125,25g T116,34g W 273,48g CP 30,01 NKT 49,26g Bł 27,87g Sód 3505,97mg	E 2341kcal B 90,28g T 79,03g W 331,43g Bł 31,49g NKT 30,38g Sód 4107,28mg	E 2628 kcal B 121,43g T 103,49g W 317,21g CP 31,59g NKT 41,17g Bł 30,46g Sód 3219,62mg	E 2349 kcal B 104,32g T 92,67g W 288,96g CP 34,99g NKT 35,35 Bł 28,86g Sód 1735,51mg	E 2861kcal B 139,91g T 114,44g W 333,23g CP 31,53g NKT 50,92g Bł 30,98g Sód 2706,14mg

DIETA LATWOSTRAWNA							
Data	21.04.2026	22.04.2026	23.04.2026	24.04.2026	25.04.2026	26.04.2026	27.04.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na mleku <sup>*7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, ser twarogowy <sup>*7</sup> 80g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza jaglana na mleku <sup>*7</sup> 350ml + cynamon 2g, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 300ml z/c, jajecznica na parze z 2 szt jaj z szynką wieprzową gotowaną <sup>*3,6</sup> 20g z koperkiem, rukola, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, szynka z indyka <sup>6</sup> 40g, serek śmietankowy <sup>*7</sup> 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki ryżowe na mleku <sup>*7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>7</sup> 15g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> 300ml z/c, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką <sup>*7</sup> 100g, sałata zielona, pomidor 50g	Makaron drobny na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, parówki drobiowe <sup>*6</sup> na gorąco 2 szt, ketchup łagodny 15ml, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku <sup>*7</sup> z cynamonem 2g, 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, kakao na mleku <sup>*7</sup> 300ml z/c, jajecznica na parze z 2 szt jaj z szynką wieprzową gotowaną <sup>*3,6</sup> 20g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki orkiszowe na mleku <sup>*7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, serek homogenizowany naturalny <sup>*7</sup> 100g, miód naturalny 30g, sałata zielona, pomidor 50g

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)

<b>Obiad</b>	<b>Zupa koperkowa z ziemniakami</b> <sup>*1,7</sup> 350ml, ryż gotowany z koperkiem <sup>*1</sup> 180g, potrawka z kurczaka z jarzynami <sup>*1,7,9</sup> 150g, buraki gotowane na wywarze drobiowo-jarzynowym <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml + cukier 5g	<b>Zupa jarzynowa z drobnym makaronem</b> <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, schab w sosie własnym <sup>1,7,9</sup> 150g, bukiet warzyw gotowany na wywarze drobiowo-jarzynowym <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml + cukier 5g	<b>Barszcz biały z ziemniakami łatwostrawny</b> <sup>1,7,9</sup> 350ml, kasza bulgur gotowana <sup>*1</sup> z zieloną pietruszką 180g, klopsiki wieprzowe <sup>1,3,7,9</sup> gotowane w sosie koperkowym 150g, szpinak duszony z olejem <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml + cukier 5g	<b>Pomidorowa z ryżem</b> <sup>1,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, ryba pieczona z jarzynami po grecku <sup>1,7,9</sup> 150g, brokuły gotowane na wywarze drobiowo-jarzynowym <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 300ml + cukier 5g	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> <sup>*7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna średnia gotowana z zieloną pietruszką <sup>*1</sup> 180g, zraz wieprzowy mielony z marchewką w sosie jarzynowym <sup>1,3,7,9</sup> 150g, marchewka z groszkiem gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym <sup>*9</sup> 150g, kompot z owocami mrożonymi z porzeczką 300ml + cukier 5g	<b>Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką</b> <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, filet drobiowy pieczony na parze w panierce z płatków <sup>*1,3</sup> kukurydzianych 100g, jarzyny duszone po grecku <sup>*9</sup> 150g, kompot owoców mrożonych z aronią 300ml + cukier 5g	<b>Brokułowa z ziemniakami/ o konsystencji kremu</b> <sup>7,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna drobna gotowana z zieloną pietruszką <sup>1</sup> 180g, pulpety wieprzowe gotowane w sosie <sup>1,3,7,9</sup> pomidorowym 150g, bukiet warzyw gotowany na wywarze drobiowo-jarzynowym <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml + cukier 5g
<b>Kolacja</b>	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, polędwica sopocka <sup>*6</sup> 30g, ser śmietankowy z ziołami <sup>*7</sup> 50g, sałata zielona, pomidor 60g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 40g, ser śmietankowy ziołowy <sup>*7</sup> 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, paszтет drobiowy <sup>*1,3,6</sup> domowy pieczony 100g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, paprykarz rybny z warzywami <sup>*4,9</sup> 100g, sałata lodowa, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, serek homogenizowany naturalny <sup>*7</sup> 50g, kielbasa szynkowa <sup>*6</sup> 30g, roszonek, rzodkiewka 4 szt	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, szynka wiejska pieczona <sup>*6</sup> 50g, serek twarogowy <sup>*7</sup> 30g, sałata lodowa, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 80g, szynka konserwowa z kurczaka <sup>*6</sup> 40g, serek śmietankowy ze szczypiorkiem <sup>*7</sup> 30g, rukola, pomidor 50g
<b>Posilek nocny</b>	<b>kisiel lniany</b> <sup>*1</sup> malinowy	<b>jogurt naturalny</b> <sup>*7</sup>	<b>jogurt naturalny skyr</b> <sup>*7</sup> 100ml	<b>mus warzywno-owocowy</b> <sup>*9</sup>	<b>kefir naturalny</b> <sup>*7</sup> 100ml	jabłko pieczone 150g	jabłko pieczone 150g

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)

	<b>150ml</b>	<b>100ml</b>		<b>100ml</b>			
<b>DSWO**</b>	E 2424 kcal, B110,56 g, T 88,47 g, W 308,78 g, CP 40,76 g, Bł 28,1 g, NKT 34,07 g, Sód: 1518,60 mg	E 2393 kcal, B 124,51 g, T:94,14g, W 269,75g, CP 25,51 g, Bł 15,75g, NKT 39,91g, Sód 1841,60 mg	E 2417 kcal, B 114,47 g, T 92,66 g, W 296,89 g, CP 23,74 g, Bł 29,89g, NKT: 41,45 g, Sód 2170,98 mg	E: 2459 kcal, B 112,61 g, T 81,28g, W 328,01g, CP 38,35 g, Bł 26,08 g, NKT 34,21 g, Sód 1467,35 mg	E 2525 kcal, B 103,75 g, T 101,24g, W 314,47g, CP 38,21g, Bł 28,87g, NKT 74,17g, Sód 2029,15 mg	E 2815 kcal, B 163, 06 g, T 114,61g, W 295,33 g, CP 47,16 g, Bł 25,62 g, NKT 45,21g, Sód 2239,02 mg	E 2466 kcal, B 111,22 g, T 82,15, W 29,23g, CP 30,34g, Bł 23,81g, NKT 42,22g, Sód 1766,69 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 sumą wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

Data	28.04.2026	29.04.2026	30.04.2026	1.05.2026	2.05.2026	3.05.2026	4.05.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku <sup>*7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku 300ml <sup>7</sup> z/c, pasta jajeczna z sosem jogurtowym ze szczypiorkiem <sup>3,7</sup> 100g, sałata zielona, rzodkiewka 4 szt	Kasza manna na mleku <sup>*7</sup> 350ml, herbata z cytryną 300ml z/c, masło <sup>7</sup> ekstra 15g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 80g, serek twarogowy <sup>*7</sup> 80g, dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, rukola, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku <sup>*7</sup> 350ml z cynamonem, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 80g,, kawa inka na mleku <sup>7</sup> 300ml z/c, ser twarogowy śmietankowy <sup>*7</sup> 80g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata lodowa, pomidor 50g	Płatki jęczmienne na mleku <sup>*1</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 80g,, herbata z cytryną 300ml z/c, pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką <sup>*7</sup> 100g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 80g, kakao na mleku <sup>7</sup> 300ml z/c, twarożek z suszonymi pomidorami z koperkiem <sup>*7</sup> 100g, sałata zielona, rzodkiewka 4szt	Płatki owsiane na mleku <sup>*1</sup> z cynamonem 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1szt, kielbasa szynkowa wieprzowa <sup>*6</sup> 40g, sałata lodowa, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku <sup>*1</sup> 350ml z masłem 2g, masło ekstra <sup>7</sup> 15g, bulka pszenna <sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku <sup>1,7</sup> 300ml z/c, ser twarogowy <sup>*7</sup> 80g, sałata zielona, pomidor 50g

Obiad	Ryżanka z koperkiem <sup>*1</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kotlet schabowy pieczony na parze w panierce z	Zupa zacierkowa z ziemniakami z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, spaghetti bolognese z	Zupa z cukinii z drobnym <sup>*1,7,9</sup> makaronem 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, pieczeń wieprzowa we	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, kluski leniwe z masłem <sup>*1,7,3</sup> 250g buraki gotowane z sosem winegret <sup>*9</sup> 150g,	Zupa dyniowa z ziemniakami o konsystencji <sup>*7,9</sup> kremowej 350ml, łazanki z mięsem mielonym i warzywami <sup>*1,3,9</sup> 250g, marchewka	Ryżanka z <sup>*1,7</sup> pomidorami 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, kurczak pieczony na parze z <sup>9</sup> ziołami 150g, brokuły gotowane na	Zupa ogórkowa z ziemniakami łatwostrawna <sup>*7,9</sup> 350ml, ryż kolorowy gotowany <sup>*1</sup> 180g, gulasz wieprzowy duszony z jarzynami <sup>7,9</sup> 150g, puree 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 – dobowo suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

	<b>płatków kukurydzianych</b> <sup>*1,3</sup> 100g, <b>fasolka szparagowa gotowana na parze z olejem</b> <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych 300ml + cukier 5g	<b>mięsem wieprzowym mielonym i warzywami</b> <sup>*1,3</sup> 250g, <b>brokuły gotowane na wywarze drobiowo-jarzynowym</b> <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml + cukier 5g	<b>własnym sosie z sokiem z ananasa</b> <sup>9</sup> 150g, <b>marchewka z groszkiem gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym</b> <sup>9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych 300ml + cukier 5g	kompot z owoców mrożonych z porzeczka 300ml + cukier 5g	<b>gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym</b> <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawkami 300ml + cukier 5g	<b>wywarze drobiowo-jarzynowym</b> <sup>9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczka 300ml + cukier 5g	<b>cukinii z olejem i koiperkiem</b> <sup>9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych i aronii 380ml + cukier 5g
<b>Kolacja</b>	Herbata z cytryną 300ml z/c, <b>masło ekstra</b> <sup>*7</sup> 15g, <b>bulka pszenna</b> <sup>*1</sup> 80g, <b>połudwica sopocka</b> <sup>*6</sup> 30g, <b>ser śmietankowy z ziołami</b> <sup>*7</sup> 50g, sałata zielona, pomidor 60g	Herbata z cytryną 300ml z/c, <b>masło ekstra</b> <sup>*7</sup> 15g, <b>bulka pszenna</b> <sup>*1</sup> 80g, <b>szynka wieprzowa gotowana</b> <sup>*6</sup> 40g, <b>ser śmietankowy ziołowy</b> <sup>*7</sup> 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, <b>masło ekstra</b> <sup>*7</sup> 15g, <b>pieczywo bulka pszenna</b> <sup>*1</sup> 80g, k. <b>krakowska</b> <sup>*6</sup> 40g, <b>ser żółty gouda</b> <sup>*7</sup> 30g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, <b>masło ekstra</b> <sup>*7</sup> 15g, <b>bulka pszenna</b> <sup>1</sup> 80g, <b>sałatka ryżowa z tuńczykiem, marchewką, kukurydzą z sosem jogurtowo-majonezowym</b> <sup>*1,4,7</sup> 100g, <b>roszponka</b> pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, <b>masło ekstra</b> <sup>*7</sup> 15g, <b>bulka pszenna</b> <sup>*1</sup> 80g, <b>pasztet drobiowy domowy pieczony</b> <sup>*1,3,9</sup> 100g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, <b>masło ekstra</b> <sup>*7</sup> 15g, <b>bulka pszenna</b> <sup>*1</sup> 80g, <b>filet z indyka</b> <sup>*6</sup> 40g, <b>serek śmietankowy z ziołami</b> <sup>*7</sup> 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, <b>masło ekstra</b> <sup>*7</sup> 15g, <b>bulka pszenna</b> <sup>*1</sup> 80g, <b>szynka wieprzowa gotowana</b> <sup>*6</sup> 50g, <b>serek kiri</b> 1 szt <sup>*7</sup> , rukola, rzodkiewka 4szt
<b>Posiłek nocny</b>	<b>sok pomidorowy</b> <sup>*9</sup> 100ml	<b>galaretka mleczna</b> <sup>*7</sup> 150 ml	<b>serek homogenizowany naturalny</b> <sup>*7</sup> 100ml	<b>budyń owocowy na mleku</b> <sup>*7</sup> 150 ml	<b>jogurt naturalny skyr</b> <sup>*7</sup> 100 ml	<b>ciasto drożdżowe domowe</b> <sup>*1,3,7</sup> 80g	<b>placuszki twarogowe</b> <sup>*4,7</sup> 3szt

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)

<b>DSWO**</b>	<b>E 2438 kcal, B 124,89 g ,T 89,73 g, W 294,92g, CP 28,43 g, Bł 23,06 g, NKT 38,19g, Sód 2985,83 mg</b>	<b>E 2384 kcal, B 138,93: g ,T 76,26 g, W 295,45g, CP 44,18g, Bł 28,28g, NKT 32,15g, Sód 1282,26 mg</b>	<b>E 2581 kcal, B 128,09 g ,T 110,68g, W 282,80g, CP 34,19g, Bł 24,04g, NKT49,89g, Sód: 1623,07mg</b>	<b>E 2510 kcal, B 102,67 g ,T 91,39g, W 331,97g, CP 35,77 g, Bł 25,00 g, NKT 39,58g, Sód 1883,69mg</b>	<b>E 2608 kcal, B 124,46 g ,T 97,69g, W 321,93 g, CP 35,66g, Bł 25,37, NKT 41,74g, g, Sód 1957,22mg</b>	<b>E 2332 kcal, B 107,48 g ,T 87,37g, W 289,94g, CP 35,61g, Bł 22,47 g, NKT 35,97 g, Sód 1578,11 mg</b>	<b>E 2701 kcal, B 132,60 g ,T 98,75g, W 329,80g, CP 28,74g, Bł 21,46 g, NKT 43,06 g, Sód 1863,39 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 – dobowo suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)