

DIETA PODSTAWOWA

| Data | 05.05.2026 | 06.05.2026 | 07.05.2026 | 08.05.2026 | 09.05.2026 | 10.05.2026 | 11.05.2026 |
|------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| Rodzaj posiłku | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela | Poniedziałek |
| Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku *^{1,7} 330ml z masłem 2g, masło ekstra *⁷15g, pieczywo pszenno-żytnie *¹80g, herbata z cytryną 300ml z/c, kielbasa krakowska *⁶50g serek śmietankowy *⁷30g, sałata zielona, pomidor 50g | Płatki orkiszowe na mleku *^{1,7} 330ml, masło ekstra *⁷15g, pieczywo pszenno-żytnie *¹80g, kawa inka na mleku *⁷300ml z/c, jajecznica na parze z 2 szt jaj z szynką wieprzową gotowaną *^{3,6}20g, rukola, ogórek kiszony 50g | Kasza manna na mleku *^{1,7}330ml z cynamonem 2g, masło ekstra *⁷15g, pieczywo pszenno-żytnie *¹80g, kakao na mleku *⁷300ml z/c, ser twarogowy *⁷60g, dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, sałata zielona, ogórek świeży 50g | Płatki ryżowe na mleku *^{1,7} 330ml, masło ekstra *⁷15g, pieczywo pszenno-żytnie *¹80g, herbata z cytryną 300ml z/c, pasta jajeczna z sosem jogurtowym ze szczypiorkiem *⁷300g, sałata zielona, papryka 50g | Makaron drobny na mleku *^{1,3,7}330ml, masło ekstra *¹15g, pieczywo pszenno-żytnie *¹80g, kawa inka na mleku *⁷300ml z/c, szynka wieprzowa gotowana *⁶40g, ser twarogowy *⁷50g, sałata zielona, pomidor 50g | Kasza owsiana na mleku *^{1,7}330ml z cynamonem 2g, kakao na mleku *⁷300ml z/c, naleśniki 2 szt, ser twarogowy *^{1,3,7}50g, dżem jabłkowy niskosłodzony 30g | Płatki jęczmienne na mleku *^{1,7} 330ml, masło ekstra *⁷15g, pieczywo pszenno-żytnie *¹80g, herbata z cytryną 300ml z/c, parówki drobiowe na gorąco 2 szt, ketchup łagodny *⁶15ml, sałata zielona, ogórek kiszony 50g |
| Obiad | Zupa jarzynowa z drobnym makaronem *^{1,3,9,7} z zieloną pietruszką 330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, kotlet schabowy pieczony z panierką z płatków *^{1,3} | Barszcz biały z ziemniakami łatwostrawny z majerankiem *^{1,7,9} 330ml, kasza bulgur gotowana z zieloną pietruszką *¹150g, klopsiki wieprzowe gotowane w | Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami *^{1,9}330ml, ryż gotowany z zieloną pietruszką *¹150g, potrawka z kurczaka z jarzynami *^{1,7,9}150g, surówka z selera, jabłka z jogurtem | Pomidorowa z ryżem *^{1,7,9} 330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, ryba pieczona z jarzynami po grecku *^{4,9} 150g, surówka z kapusty kiszonej, marchewki, cebuli, jabłka z | Zupa zacierkowa z ziemniakami i koperkiem *^{1,3,9}330ml, kluski śląskie gotowane z zieloną pietruszką *^{1,3} 150g, schab duszony w sosie pieczeniowym *^{1,7}150g, surówka | Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką *^{1,3,9}330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, schab w sosie własnym *^{1,7}150g, jarzyny duszone po grecku *⁹150g, | Zupa ogórkowa z ziemniakami z zieloną pietruszką *^{1,7,9} 330ml, spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym mielonym i warzywami *^{1,3,9}250g, surówka z kapusty słodkiej, |

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)

| | | | | | | | |
|----------------------|---|---|--|---|--|--|---|
| | kukurydzianych 120g, sałatka z buraka gotowanego w plastrach z sosem winegret^{*9} 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c | sosie koperkowym^{*1,3,7} 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c | naturalnym^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z/c | olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 300ml z/c | z rzepy z marchewką z jabłkiem z olejem 150g, kompot z owocami mrożonymi z jabłkami 300ml z/c | kompot owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c | marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c |
| Kolacja | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie^{*1} 80g, pasztet drobiowy domowy^{*1,3,9} 80g, rukola, ogórek kiszony 60g | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie^{*1} 80g, wędlna drobiowa gotowana^{*6} 40g, ser twarogowy^{*7} 50g, sałata zielona, papryka 50g | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie^{*1} 80g, filet maślany z indyka^{*6} 50g, ser żółty gouda^{*7} 40g, rukola, ogórek kiszony 50g | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie^{*1} 80g, śledzie z cebulką w oleju^{*4} 100g, sałata lodowa, ogórek kiszony 50g | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie^{*1} 80g, filet z indyka pieczony^{*6} 40g, serek homogenizowany^{*7} 60g, roszponka, pomidor 50g | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie^{*1} 80g, galaretka drobiowa^{*1,9} 100g, cytryna 1 plaster, roszponka, papryka 50g | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie 80g, poledwica sopocka^{*6} 50g, serek śmietankowy z ziołami^{*7} 30g, rukola, papryka 50g |
| Posiłek nocny | kisiel lniany malinowy^{*1} 150ml | jabłko pieczone 150g | chleb żytni^{*1} 30g, masło^{*7} 5g, miód 1szt | serek homogenizowany^{*7} 100ml | kisiel lniany truskawkowy^{*1} 150ml | Podplomyki^{*1,3,7} b/c 20g | mus marchwiowo-bananowy^{*9} 100ml |

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)

| | | | | | | | |
|---------------|--|---|---|---|--|--|--|
| DSWO** | E:2330 kcal B:108,76 g T:99,99 g W: 270,03 g CP: 31,37 g Bł: 30,53 g NKT: 42,21 g Sód: 3026,98 mg | E: 2519 kcal B: 132,52 g, T: 91,2 g, W: 306,38 g CP: 39,89g Bł: 38,42 g, NKT: 40,41 g, Sód: 2683,54 mg | E: 2666 kcal B: 131,19 g T: 85,02 g W: 360,87 g CP: 42,41 g Bł: 33,43 g NKT: 40,83 g Sód: 2878,71 mg | E: 2282 kcal B: 97,69 g T: 103,01 g W: 254,42 g CP: 33,18 g Bł : 27,69 g NKT 33,18 g Sód: 2274,59 mg | E: 2633 kcal B: 139,15g T: 105,36g W: 296,2g CP: 30,82g NKT: 40,78g Bł: 31,73g Sód 2382,03 mg | W: 2587 kcal B: 149,12 g T: 109,61 g W: 262,93 g CP: 32,66 g NKT: 36,16 g Bł: 27,73 g Sód: 1306,66 mg | W: 2284 kcal B: 97,95 g T: 94,59 g W:272,80 g CP: 30,60g NKT: 39,61 g Bł: 36,44g Sód 3449,96 mg |
|---------------|--|---|---|---|--|--|--|

| Data | 12.05.2026 | 13.05.2026 | 14.05.2026 | 15.05.2026 | 16.05.2026 | 17.05.2026 | 18.05.2026 |
|----------------|---|---|--|--|--|--|--|
| Rodzaj posiłku | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela | Poniedziałek |
| Śniadanie | Kasza jaglana na mleku 330^{*1,7} ml z cynamonem 2g, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie^{*1} 80g, kawa inka na mleku | Płatki owsiane na mleku^{*1,7} 330ml, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie^{*1} 80g, kakao na mleku^{*7} 300ml | Kasza manna na mleku 330^{*1,7} ml z cynamonem 2g, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie^{*1} 80g, herbata z | Płatki orkiszowe na mleku^{*1,9} 330ml, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie^{*1} 80g, kawa inka na mleku | Kasza kukurydziana na mleku^{*1,7} 330 ml z masłem 2g, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie^{*1} 80g, kakao na mleku^{*7} 300ml | Płatki ryżowe na mleku^{*1,7} 330ml, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie^{*1} 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, jajko gotowane^{*3} 1szt, kielbasa | Makaron drobny na mleku^{*1,3,7} 330ml, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie^{*1} 80g, kawa inka na mleku^{*7} 300ml z/c, serek twarogowy^{*7} 80g, |

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)

| | | | | | | | |
|--------------|--|---|--|--|--|--|---|
| | *7300ml z/c, kielbasa szynkowa wieprzowa *6 50g, serek śmietankowy *7 30g, sałata zielona, rzodkiewka 4 szt | z/c, jajecznica na parze z 2 szt jaj ze *3 szczypiorkiem, serek śmietankowy *7 30g, sałata zielona, ogórek świeży 50g | cytryną 300ml z/c, ser twarogowy *7 100g, sałata lodowa, papryka 50g | *7300ml z/c, pasta jajeczna z tuńczykiem z sosem jogurtowo-majonezowym i musztardą, pietruszka zieloną *3,4,7 100g, sałata zielona, ogórek świeży 50g | z/c, schab benedyktyński *6 40g, ser twarogowy *7 50g, rukola, rzodkiewka 4szt | szynkowa wieprzowa *6 50g, sałata lodowa, papryka 50g | dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, rukola, ogórek świeży 50g |
| Obiad | Zupa z białych warzyw z drobnym makaronem *1,3,7, 9 330ml, ryż gotowany z zieloną pietruszką *1 150g, filet drobiowy faszerowany szpinakiem w sosie *1,7,9 koperkowym 150g, surówka z kapusty granatowej, marchewki, pora, ciecioriki z | Ryżanka z pomidorami *1,7,9 330ml, kopytka gotowane z olejem *1,3, 150g, zraz wieprzowy mielony z marchewką w sosie jarzynowym *1,3,7,9 150g, surówka z marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z | Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami *1,9 330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, schab duszony w sosie *1,7,9 pieczeniowym 150g, surówka z rzepy, marchewki, jabłka z jogurtem naturalnym *7,9 150g, kompot z | Barszcz biały z ziemniakami łatwostrawny *1,7,9 330ml, pierogi ruskie z cebulką z olejem *1,3,7 250g, surówka z sałaty lodowej, papryki, rzodkiewki, ogórka świeżego z sosem winegret *9 150g, kompot z owoców mrożonych z jabłkiem 300ml | Zupa z cukinii z ziemniakami o konsystencji kremowej *7,9 330ml, kasza jęczmienna średnia gotowana z zieloną pietruszką *1 150g, schab duszony w sosie własnym z oregano *1,7,9 150g, brokuł gotowany na wywarze drobiowym *9 | Zupa ogórkowa z ziemniakami *1,7,9 330ml, ryż kolorowy gotowany z *1,9 zieloną pietruszką 150g, mięso drobiowe siekane w sosie własnym z oregano *1,7,9 150g, surówka z marchwi, pora, *7,9 jabłka z jogurtem 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c | Barszcz czerwony z ziemniakami *7,9 330ml, kasza bulgur z zieloną pietruszką *1 150g, klopsiki wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym *1,3,7,9 150g, surówka z marchewki i jabłka z jogurtem *7,9 150g, kompot z owoców mrożonych i aronią 300ml 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 – dobowo suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

| | | | | | | | |
|--|---|------------------|---|-----|--|--|--|
| | olejem ^{*6,9} 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z/c | wiśnią 300ml z/c | owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c | z/c | 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z/c | | |
|--|---|------------------|---|-----|--|--|--|

| | | | | | | | |
|----------------------|---|--|--|--|---|---|--|
| Kolacja | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, schab domowy pieczony ^{*6} 50g, serek śmietankowy z ziołami ^{*7} 30g, rukola, pomidor 50g | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno- żytnie ^{*1} 80g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami z pietruszką zieloną ^{*6,9} 100g, sałata zielona, pomidor 50g | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie 80g, kielbasa krakowska ^{*6} 40g, serek homogenizowa ny ^{*7} 60g, rukola, ogórek świeży 50g | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno- żytnie 80g, ser twarogowy ^{*7} 100g, roszponka, rzodkiewka 4 szt. | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, paszтет drobiowy ^{*1,3,9} pieczony 100g, rukola, ogórek kiszony 60g | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką ^{*7,9} 100g, sałata zielona, ogórek świeży 50g | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno- żytnie ^{*1} 80g, szynka wieprzowa gotowana ^{*6} 50g, serek śmietankowy ^{*7} 30g, rukola, rzodkiewka 4szt |
| Posiłek nocny | budyń na mleku ^{*1,7} 150ml b/c | kisiel lniany malinowy ^{*1} 150 ml | sok pomidorowy ^{*9} 100ml | budyń owocowy na mleku ^{*1,7} 150ml | jogurt naturalny ^{*7} 100 ml | placuszki twarogowe ^{*1,3,7} 2szt | kisiel lniany malinowy ^{*1} 150ml |
| DSWO** | E:2572 kcal B: 125,15 g T: 95,66 g W: 316,74 g CP: 28,51 g Bł: 27,19 g NKT: 41,31 g Sód: 1959,39 mg | E: 2674 kcal B: 119,30 g, T: 112,36 g, W: 311,50 g CP: 32,90 g Bł:37,63 g, NKT: 42,93 g, | E: 2272 kcal B: 121,44 g T: 82,75 g W: 281,16 g CP: 35,36 g Bł: 29,68 g NKT: 34,75 g | E: 2451 kcal B: 124,52 g T: 91,24 g W: 290,26 g CP: 28,39 g Bł : 27,01 g | E: 2666 kcal B: 156,04 g T: 103,33 g W: 295,41 g CP: 31,14g NKT: 45,11 g Bł: 32,96g | W: 2432 kcal B: 126,17 g T: 79,39 g W: 318,65 g CP: 35,08 g NKT: 35,86 g Bł: 31,84 g Sód: 2514,02 | W: 2601 kcal B: 132,68 g T: 88,77 g W: 336,04 g CP: 50,59 g NKT: 44,11 g Bł: 39,74 Sód 2049,58 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)

| | | | | | | | |
|--|--|-----------------|-----------------|--------------------------------|----------------|----|--|
| | | Sód: 1980,56 mg | Sód: 1511,89 mg | NKT 38,63 g Sód: 1816,73 mg | Sód 2702,99 mg | mg | |
|--|--|-----------------|-----------------|--------------------------------|----------------|----|--|

| DIETA LATWOSTRAWNA | | | | | | | |
|--------------------|---|--|---|---|---|---|---|
| Data | 05.05.2026 | 06.05.2026 | 07.05.2026 | 08.05.2026 | 09.05.2026 | 10.05.2026 | 11.05.2026 |
| Rodzaj posiłku | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela | Poniedziałek |
| Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku^{*1,7} 330ml z masłem 2g, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenne^{*1} 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, kielbasa krakowska^{*6} 50g serek śmietankowy^{*7} 30g, sałata zielona, pomidor 50g | Płatki orkiszowe na mleku^{*1,7} 330ml, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenne^{*1} 80g, kawa inka na mleku^{*7} 300ml z/c, jajecznicza na parze z 2 szt jaj z szynką wieprzową gotowaną^{*3,6} 20g, rukola, pomidor 50g | Kasza manna na mleku^{*1,7} 330ml z cynamonem 2g, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenne^{*1} 80g, kakao na mleku^{*7} 300ml z/c, ser twarogowy^{*7} 60g, dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, sałata zielona, pomidor 50g | Płatki ryżowe na mleku^{*1,7} 330ml, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenne^{*1} 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, pasta jajeczna z sosem jogurtowym ze szczypiorkiem^{*7},³ 100g, sałata zielona, pomidor 50g | Makaron drobny na mleku^{*1,3,7} 330ml, masło ekstra^{*1} 15g, pieczywo pszenne^{*1} 80g, kawa inka na mleku^{*7} 300ml z/c, szynka wieprzowa gotowana^{*6} 40g, ser twarogowy^{*7} 50g, sałata zielona, pomidor 50g | Kasza owsiana na mleku^{*1,7} 330ml z cynamonem 2g, 350ml, kakao na mleku^{*7} 300ml z/c, naleśniki 2 szt, ser twarogowy^{*1,3,7} 50g, dżem jabłkowy niskosłodzony 30g | Płatki jęczmienne na mleku^{*1,7} 330ml, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenne^{*1} 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, parówki drobiowe na gorąco 2 szt, ketchup łagodny^{*6} 15ml, sałata zielona, pomidor 50g |

| | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|--|--|
| Obiad | Zupa jarzynowa z drobnym makaronem^{*1,3,9,7} | Barszcz biały z ziemniakami łatwostrawny z | Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami | Pomidorowa z ryżem^{*1,7,9} 330ml, ziemniaki | Zupa zacierkowa z ziemniakami i | Rosół z makaronem nitki z zieloną | Zupa ogórkowa z ziemniakami z zieloną |
|-------|--|---|---|---|--|--|--|

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)

| | | | | | | | |
|---------|--|---|---|---|--|---|---|
| | z zieloną pietruszką 330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, kotlet schabowy pieczony z panierką z płatków *1,3 kukurydzianych 120g, sałatka z buraka gotowanego w plastrach z sosem winegret *9 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c | majerankiem *1,7, 9 330ml, kasza bulgur gotowana z zieloną pietruszką *1 150g, klopsiki wieprzowe gotowane w sosie koperkowym *1,3,7 9 150g, szpinak duszony *7 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c | *1,9 330ml, ryż gotowany z zieloną pietruszką *1 150g, potrawka z kurczaka z jarzynami *1,7,9 150g, bukiet warzyw gotowany na wywarze drobiowo-jarzynowym *9 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z/c | gotowane z koperkiem 150g, ryba pieczona z jarzynami po grecku *4,9 150g, brokuły gotowane na wywarze drobiowo-jarzynowym *9 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 300ml z/c | koperkiem *1,3,9 330ml, kluski śląskie gotowane z zieloną pietruszką *1,3 150g, schab duszony w sosie pieczeniowym *1,7 150g, marchew gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym *9 150g, kompot z owocami mrożonymi z jabłkami 300ml z/c | pietruszką *1,3,9 330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, schab w sosie własnym *1,7 150g, jarzyny duszone po grecku *9 150g, kompot owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c | pietruszką *1,7,9 330ml, spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym mielonym i warzywami *1,3,9 250g, brokuły gotowane na wywarze drobiowo-jarzynowym *9 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c |
| Kolacja | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra *7 15g, pieczywo pszenne *1 80g, pasztet drobiowy domowy *1,3,9 80g, rukola, pomidor 60g | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra *7 15g, pieczywo pszenne *1 80g, wędlina drobiowa gotowana *6 40g, ser twarogowy *7 50g, sałata zielona, pomidor 50g | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra *7 15g, pieczywo pszenne *1 80g, filet maślany z indyka *6 50g, ser żółty gouda *7 40g, rukola, pomidor 50g | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra *7 15g, pieczywo pszenne *1 80g, sałatka makaronowa z tuńczykiem, brokułami, kukurydza z jogurtem naturalnym z | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra *7 15g, pieczywo pszenne *1 80g, filet z indyka pieczony *6 40g, serek homogenizowany *7 60g, roszponka, pomidor 50g | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra *7 15g, pieczywo pszenne *1 80g, galaretka drobiowa *1,9 100g, cytryna 1 plaster, roszponka, pomidor 50g | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra *7 15g, pieczywo pszenne 80g, polędwica sopocka *6 50g, serek śmietankowy z ziołami *7 30g, rukola, 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 sumą wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

| | | | | | | | |
|---------------|--|---|---|---|---|--|--|
| | | | | koperkiem ^{*1,3,4,7,9} 100g , sałata lodowa, pomidor 50g | | | |
| Posilek nocny | kisiel lniany malinowy ^{*1} 150ml | jabłko pieczone 150g | chleb żytni ^{*1} 30g , masło ^{*7} 5g , miód 1szt | serek homogenizowany ^{*7} 100ml | kisiel lniany truskawkowy ^{*1} 150ml | Podplomyki ^{*1,3,7} b/c 20g | mus marchwiowo–bananowy ^{*9} 100ml |
| DSWO** | E: 2371 kcal B:109, 21 g T: 101,80 g W: 275,02 g CP: 33,62 g Bł: 26,87 g NKT: 41,87 g Sód: 2269,88 mg | E: 2567 kcal B: 133,98 g, T: 97,05 g, W: 300,58 g CP: 37,54 g Bł: 38,42 g, NKT: 40,41 g, Sód: 2683,54 mg | E: 2742 kcal B: 138,37 g T: 89,25 g W: 359,27 g CP: 40,76 g Bł: 25,79 g NKT: 41,84 g Sód: 2203,41 mg | E: 2224 kcal B: 106,25 g T: 76,08 g W: 290,13 g CP: 35,06 g Bł : 25,25 g NKT 36,67 g Sód: 1527,69 mg | E: 2680 kcal B: 147,46 g T: 100,61 g W: 310,59g CP: 37,02g NKT: 41,57g Bł: 32,54g Sód 2484,43 mg | W: 2624 kcal B: 148,91 g T: 109,75 g W: 270,79 g CP: 32,00 g NKT: 36,20 g Bł: 25,60 g Sód: 1263,50 mg | W: 2328 kcal B: 110,11 g T: 88,36 g W: 284,17 g CP: 31,56 g NKT: 38,88 g Bł: 33,89 g Sód 3144,64 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)

| Data | 12.05.2026 | 13.05.2026 | 14.05.2026 | 15.05.2026 | 16.05.2026 | 17.05.2026 | 18.05.2026 |
|----------------|---|---|--|---|--|---|--|
| Rodzaj posiłku | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela | Poniedziałek |
| Śniadanie | Kasza jaglana na mleku 330^{*1,7} ml z cynamonem 2g, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenne^{*1} 80g, kawa inka na mleku^{*7} 300ml z/c, kielbasa szynkowa wieprzowa^{*6} | Płatki owsiane na mleku^{*1,7} 330ml, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenne^{*1} 80g, kakao na mleku^{*7} 300ml z/c, jajecznicza na parze z 2 szt jaj ze^{*3} szczypiorkiem, | Kasza manna na mleku 330^{*1,7} ml z cynamonem 2g, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenne^{*1} 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, ser twarogowy^{*7} 100g, sałata | Płatki orkiszowe na mleku^{*1,9} 330ml, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenne^{*1} 80g, kawa inka na mleku^{*7} 300ml z/c, pasta jajeczna z tuńczykiem z | Kasza kukurydziana na mleku^{*1,7} 330 ml z masłem 2g, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenne^{*1} 80g, kakao na mleku^{*7} 300ml z/c, schab benedyktyński^{*6} 40g, ser | Płatki ryżowe na mleku^{*1,7} 330ml, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenne^{*1} 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, jajko gotowane^{*3} 1szt, kielbasa szynkowa wieprzowa^{*6} 50g, sałata lodowa, | Makaron drobny na mleku^{*1,3,7} 330ml, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenne^{*1} 80g, kawa inka na mleku^{*7} 300ml z/c, serek twarogowy^{*7} 80g, dżem wiśniowy niskokaloryczny 30g, rukola, pomidor |

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)

| | | | | | | | |
|--|---|---|---------------------|--|---|-----|-----|
| | 50g, serek śmietankowy* ⁷ 30g, sałata zielona, rzodkiewka 4 szt | serek śmietankowy* ⁷ 30g, sałata zielona, pomidor 50g | lodowa, pomidor 50g | sosem jogurtowo-majonezowym i musztardą, pietruszka zieloną* ^{3,4,7} 100g, sałata zielona, pomidor 50g | twarogowy* ⁷ 50g, rukola, rzodkiewka 4szt | 50g | 50g |
|--|---|---|---------------------|--|---|-----|-----|

| | | | | | | | |
|-------|--|---|--|---|--|--|--|
| Obiad | Zupa z białych warzyw z drobnym makaronem* ^{1,3,7,9} 330ml, ryż gotowany z zieloną pietruszką* ¹ 150g, filet drobiowy faszerowany szpinakiem w sosie* ^{1,7,9} koperkowym 150g, buraki gotowane z masłem* ⁷ 150g, kompot z owoców mrożonych z | Ryżanka z pomidorami* ^{1,7,9} 330ml, kopytka gotowane z olejem* ^{1,3} 150g, zraz wieprzowy mielony z marchewką w sosie jarzynowym* ^{1,3,7,9} 150g, marchewka z groszkiem gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym* ⁹ | Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami* ^{1,9} 330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, schab duszony w sosie* ^{1,7,9} pieczeniowym 150g, marchewka gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym* ⁹ 150g, kompot z owoców | Barszcz biały z ziemniakami łatwostrawny* ^{1,7,9} 330ml, kluski leniwe gotowane z masłem* ^{1,3,7} 250g, buraki gotowane w plastry z sosem winegret* ⁹ 150g, kompot z owoców mrożonych z jabłkiem 300ml z/c | Zupa z cukinii z ziemniakami o konsystencji kremowej* ^{7,9} 330ml, kasza jęczmienna średnia gotowana z zieloną pietruszką* ¹ 150g, schab duszony w sosie własnym z oregano* ^{1,7,9} 150g, brokuł gotowany na wywarze jarzynowo – drobiowym* ⁹ 150g, kompot z | Zupa ogórkowa z ziemniakami* ^{1,7,9} 330ml, ryż kolorowy gotowany z* ^{1,9} zieloną pietruszką 150g, mięso drobiowe siekane w sosie własnym z oregano* ^{1,7,9} 150g, marchewka gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym* ⁹ 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c | Barszcz czerwony z ziemniakami* ^{7,9} 330ml, kasza bulgur z zieloną pietruszką* ¹ 150g, klopsiki wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym* ^{1,3,7,9} 150g, marchewka gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym* ⁹ 150g, kompot z owoców mrożonych i aronią 300ml 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 – dobowo suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

| | | | | | | | |
|----------------------|---|--|--|---|--|--|--|
| | aronią 300ml z/c | 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z/ | mrożonych z truskawką 300ml z/c | | owoców mrożonych z wiśnią 300ml z/c | | |
| Kolacja | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra *715g, pieczywo pszenne*180g, schab domowy pieczony*650g, serek śmietankowy z ziołami*7 30g, rukola, pomidor 50g | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra *715g, pieczywo pszenne*1 80g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami z zieloną pietruszką *9100g, sałata zielona, pomidor 50g | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra *715g, pieczywo pszenne*1 80g, kielbasa krakowska *640g, serek homogenizowa ny *760g, rukola, pomidor 50g | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra *715g, pieczywo pszenne 80g, ser twarogowy *7100g, roszponka, rzodkiewka 4 szt. | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra *715g, pieczywo pszenne *180g, pasztet drobiowy *1,3,9pieczony 100g, rukola, pomidor 60g | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra *715g, pieczywo pszenne*180g, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką*7,9 100g, sałata zielona, pomidor 50g | Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra*7 15g, pieczywo pszenne*1 80g, szynka wieprzowa gotowana*6 50g, serek śmietankowy*7 30g, rukola, rzodkiewka 4szt |
| Posilek nocny | budyń na mleku *1,7150ml b/c | kisiel lniany malinowy *1150 ml | sok pomidorowy *9 100ml | budyń owocowy na mleku*1,7 150ml | jogurt naturalny*7 100 ml | placuszki twarogowe*1,3,7 2szt | kisiel lniany malinowy *1150ml |
| DSWO** | E: 2691 kcal B:136,82 g T: 96,59g W: 330,07g CP: 32,47 g Bł: 22,34 g NKT: 45,35 g Sód: 1978,14 mg | E: 2564 kcal B:140,16 g T: 103,99 g W: 279,67 g CP: 33,16 g Bł: 29,38 g NKT: 43,49 g Sód: 1823,40 mg | E: 2328 kcal B: 121,78 g, T: 88,45 g, W: 280,21 g CP: 32,77 g Bł: 25,74 g, NKT: 37,85 g, Sód: 1506,04 mg | E: 2594 kcal B: 132,25 g T: 105,89 g W: 284,55 g CP: 35,67 g Bł: 22,15 g NKT: 52,63 g Sód: 1852,41 mg | E: 2732 kcal B: 158,07 g T: 104,35 g W: 307,44 g CP: 36,15 g Bł : 32,43 g NKT 45,31 g Sód: 2056,59 mg | E: 2536 kcal B: 137,36 g T: 86,67 g W: 313,13 g CP: 31,43 g NKT: 37,92 g Bł: 24,63g Sód 2052,83 mg | W: 2682 kcal B: 138,83 g T: 93,10 g W: 339,42 g CP: 50,59 g NKT: 45,09 g Bł: 38,20 g Sód: 2048,78 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 – dobowy suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

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)