

DIETA PODSTAWOWA

Data	19.05.2026	20.05.2026	21.05.2026	22.05.2026	23.05.2026	24.05.2026	25.05.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza owsiana na mleku ^{*1,7} 330 ml z cynamonem 2g, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} 300ml z/c, polędwica z kurczaka ^{*6} 60g, serek śmietankowy ^{*7} 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki jęczmienne na mleku ^{*7,1} 330ml, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, jajecznicza na parze z 2 szt jaj z szynką wieprzową gotowaną ^{*3,6} 20g, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 330 ml z cynamonem 2g, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 300ml z/c, parówki drobiowe na gorąco ^{*6} 2 szt, ketchup łagodny 15ml, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 330ml, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, kakao na mleku ^{*7} 300ml z/c, pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką ^{*3,7} 100g, sałata zielona, ogórek kiszony 50g	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 330ml z cynamonem 2g, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, ser twarogowy śmietankowy ^{*7} 80g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata lodowa, papryka świeża 50g	Płatki orkiszowe na mleku ^{*1,7} 330ml, kawa inka na mleku ^{*7} 300ml z/c, naleśniki ^{*1,3,7,2} szt, ser twarogowy 50g, dżem jabłkowy niskosłodzony 30g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 330 ml z masłem 2g, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie 80g, kakao na mleku ^{*7} 300ml z/c, serek wiejski ^{*7} 100g, sałata zielona, rzodkiewka 4szt
Obiad	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem z zieloną ^{*1,3,7,9} pietruszką 330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, filet drobiowy pieczony na parze w panierce z płatków ^{*1,3,7}	Zupa koperkowa z ziemniakami ^{*7,9} 330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, pieczeń wieprzowa we własnym sosie z sokiem z ananasa ^{*1,7,9} 150g (100g	Zupa brokułowa z ziemniakami o konsystencji kremowej ^{*7,9} 330ml, ryż gotowany z zieloną pietruszką ^{*1} 150g, potrawka z kurczaka z jarzynami ^{*1,7,9} 150g (100g mięsa, 50g sosu), sałatka	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem ^{*1,3,7,9} 330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, ryba pieczona z jarzynami po grecku ^{*1,3,9} 150g (ryba 100g, 50g warzywa),	Zupa selerowa z ryżem ^{*1,7,9} 330ml, kluski śląskie gotowane z zieloną pietruszką ^{*1,3} 150g, schab duszony w sosie pieczeniowym ^{*1,7} 150g, surówka z rzepy, marchewki,	Rosół z makaronem i zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 330ml, ryż gotowany z zieloną pietruszką ^{*1} 150g, filet drobiowy faszerowany szpinakiem w	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 330ml, kasza pęczak gotowana z zieloną pietruszką ^{*1} 150g, bitka wieprzowa duszona w ^{*1,7,9} sosie własnym

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, jarzyny duszone po grecku ^{*9} 150g, kompot owoców mrożonych z aronią 300ml z cukrem 5g	mięsa, 50g sosu), sałata zielona z jogurtem naturalnym ^{*7} 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z cukrem 5g	z buraka gotowanego z cebulą, jabłkiem z olejem ^{*9} 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z cukrem 5g	sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z jabłkiem 300ml z cukrem 5g	jabłka z jogurtem naturalnym 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z cukrem 5g	sosie koperkowym 150g ^{*1,7,9} (100g mięsa, 50g sosu), surówka z kapusty granatowej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z cukrem 5g	150g (100g mięsa, 50g sosu), sałata lodowa z papryką, kukurydzą, rzodkiewką z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z cukrem 5g
Kolacja	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, szynka wiejska ^{*6} pieczona 60g, ser żółty ^{*7} mozzarella 40g, sałata lodowa, papryka świeża 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, szynka konserwowa z kurczaka ^{*6} 60g, serek śmietankowy ^{*7} ze szczypiorkiem 30g, rukola, papryka 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, schab domowy pieczony ^{*6} 60g, serek śmietankowy z ziołami ^{*7} 30g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, serek twarogowy ^{*7} 80g, dżem jabłkowy niskosłodzony 30g sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, kielbasa szynkowa ^{*6} 40g, serek homogenizowany ^{*7} 60g, rukola, ogórek świeży 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, galaretka drobiowa ^{*6} 100g, cytryna 1 plaster, roszonek, papryka 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, kielbasa krakowska ^{*6} 60g, ser żółty mozzarella ^{*7} 40g, rukola, papryka 50g
Posilek nocny	jabłko pieczone 150g	galaretka owocowa 100ml	kisiel lniany ^{*1} truskawkowy 150ml	jogurt ^{*7} naturalny 100 ml	jabłko pieczone 150g	serek ^{*7} homogenizowany 100 ml	chleb żytni ¹ 30g, masło ^{*7} 5g, miód 1szt

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)

DSWO**	E 2478kcal B 128,66g W292,58g T94,4g Bł 33,87g Sód 3038,9mg NKT 43,1g CP47.87g	E 2162kcal B108,98g W255,39T 83,92Bł 25,73gSód1816,16 mg NKT40,19g CP 32,52g	E 2528kcal B121,04g W 284,43g T107,46g Bł 35,74g Sód 2048,49mg NKT 40,1g CP 42,12g	E2233kcalB98,35 gT85,75gW280,49 gNTK35,71gBł28, 86gCP36,93 Sód 3618,39mg	E2371kcalB110,2g T93,01gW288,08g NKT37,72g Bł29,67gSód 1763,11mg CP39,75g	E2599kcalB154,47 gT104,29gW268,8 3gNKT42,26gBł23, 91gCP28,42gSód 1599,44mg	E26622kcalB116, 32gT113,76gW30 6,65gNKT47,01g Bł28,76gSód 2200,98mg CP32,25g
--------	--	--	--	--	---	--	--

Data	26.05.2026	27.05.2026	28.05.2026	29.05.2026	30.05.2026	31.05.2026	01.06.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 330ml, masło ekstra ⁷ 15g, pieczywo pszenno-żytnie ¹ 80g, herbata z	Makaron drobny na mleku ^{*1,7} 330ml, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie 80g, kawa inka	Kasza owsiana na mleku ^{1,7} 330 ml z cynamonem 2g, 350ml, masło ekstra ⁷ 15g, pieczywo ¹	Płatki jęczmienne na mleku ^{*1,7} 330ml, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z	Kasza jaglana na mleku ^{1,7} 330 ml z cynamonem 2g, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 330ml, masło ekstra ⁷ 15g, pieczywo pszenno-żytnie ¹ 80g, kakao na mleku ^{*7} 300ml z/c,	Kasza manna na mleku ^{*1,7} 330ml z cynamonem 2g, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 80g, herbata z cytryną

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)

	cytryną 300ml z/c, filet maślany z indyka ^{*6} 60g, serek śmietankowy ^{*7} 30g, rukola, pomidor 50g	na mleku ^{*7} 300ml z/c, jajecznicą na parze z 2 szt ³ jaj ze szczypiorkiem, serek ⁷ śmietankowy 30g, sałata zielona, papryka 50g	pszenno-żytnie 80g, kakao na mleku ⁷ 300ml z/c, ser twarogowy śmietankowy ^{*7} 80g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata lodowa, papryka 50g	cytryną 300ml z/c, ser twarogowy 50g, tuńczyk w sosie własnym ^{*7,4} 40g, rukola, rzodkiewka 4 szt	^{*1} 80g, kawa inka na mleku 300ml ^{*7} z/c, poledwica sopocka ⁶ 40g, ser twarogowy ⁷ 50g, sałata zielona, pomidor 50g	jajko gotowane ^{*3} 1szt, kielbasa szynkowa wieprzowa ^{*6} 40g, sałata lodowa, pomidor 50g	300ml z/c, parówki drobiowe na gorąco ^{*6} 2 szt, ketchup łagodny 15ml, sałata zielona, ogórek kiszony 50g
Obiad	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami ^{*9} 330ml, łazanki z mięsem ^{*1,3,9} mielonym i warzywami 250g, surówka z ogórka kiszonego, marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z cukrem 5g	Zupa szpinakowa z ryżem ^{*1,3,7,9} 330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, pulpety drobiowe w sosie jogurtowo-koperkowym ^{*1,3,7,9} 150g, tarta marchewka z jabłkiem z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych i aronią 300ml z cukrem 5g	Krupnik z kaszy jaglanej z zieloną pietruszką ^{*1,9} 330ml, kopytka gotowane z zieloną pietruszką ^{*1,3,9} 150g, gulasz wieprzowy duszony z jarzynami ^{*7,9,1} 150g, surówka z kapusty czerwonej, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot owoców mrożonych z	Zupa ogórkowa z ziemniakami ^{*7,9} 330ml, pierogi ruskie z cebulką z olejem ^{*1,3,7} 250ml, surówka z sałaty lodowej, rzodkiewki, ogórka świeżego, papryki z sosem winegret 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z cukrem 5g	Ryzanka z koperkiem ^{*1} 330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, pieczeń wieprzowa we własnym sosie z sokiem z ananasa ^{*1,7,9} 150g, sałata lodowa z papryką, kukurydzą, rzodkiewką z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z jabłkiem 300ml z cukrem 5g	Barszcz biały z jajkiem ^{*1,3,7,9} z ziemniakami 330ml, spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym mielonym i warzywami ^{1,3,9} 250g surówka z marchewki, jabłka z jogurtem naturalnym ⁷ 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z cukrem 5g	Zupa grysikowa z warzywami ^{1,9} 330ml, ryż gotowany z ¹ zieloną pietruszką 180g, potrawka z kurczaka z jarzynami ^{*1,7,9} 150g, sałatka z ogórka kiszonego, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z cukrem 5g

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)

			porzeczka 300ml z cukrem 5g				
Kolacja	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra ⁷ 15g, pieczywo pszenno-żytnie ¹ 80g, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką ⁷ 100g, sałata zielona, ogórek świeży 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra ⁷ 15g, pieczywo pszenno-żytnie ¹ 80g, filet z indyka ⁶ 40g, ser twarogowy ⁷ 60g, rukola, papryka 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra ⁷ 15g, pieczywo ¹ pszenno-żytnie 80g, pasztet drobiowy domowy ^{1,3} , 80g, rukola, ogórek kiszony 60g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra ⁷ 15g, pieczywo ¹ pszenno-żytnie 80g, ser twarogowy ⁷ 60g, dżem truskawkowy niskosłodzony 30g rukola, papryka 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g, pieczywo pszenno-żytnie ¹ 80g, schab domowy pieczony ⁶ 60g, 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 ^{6,9} pietruszką zieloną 100g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra ⁷ 15g, pieczywo pszenno-żytnie ¹ 80g, kielbasa krakowska ⁶ 60g, ser żółty mozzarella ⁷ 40g, rukola, ogórek świeży 50g
Posilek nocny	Chrupki ^{1, 3, 7} kukurydziane 20g	jogurt ⁷ naturalny 100ml	sok ⁹ pomidorowy 100ml	budyń na ⁷ mleku 150 ml b/c	kisiel lniany ¹ truskawkowy 150ml	ciasto drożdżowe domowe ^{1,3,7} 80g	galaretka owocowa 150ml
DSWO**	E2379kcal B107,77g T88,05g W304,12g NKT35,58g B128,44g Sód1713,97mg CP28,16g	E2570kcal B124,1g T101,89g W304,1g T101,89g CP 39,5 NKT 44,93g B1 29,16g Sód 2550,63mg	E2767kcal B142,43g T 95,33g W353,84g CP36,12g NKT 38,07g B138,67g Sód 2355,86mg	E2105kcal B 98,77g T67,87g W286,66g CP38,07g NKT 31,19g B1 26,66g Sód 1934,64mg	E2510kcal B 131,75g T 100,7 W281,67g CP 40,68g NKT 37,83g B1 28,4g Sód 1661,62mg	E2821kcal B 122,18g T98,46g W382,38g CP59,18g NKT 38,75g B1 55,03g Sód 2493,44mg	E2373 kcal B103,45gT101,69g W281,37g CP 25,95g NKT 38,43g B1 25,55g Sód 3972,02mg

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, B1: błonnik)

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	19.05.2026	20.05.2026	21.05.2026	22.05.2026	23.05.2026	24.05.2026	25.05.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza owsiana na mleku ^{*1,7} 330 ml z cynamonem 2g, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenne ¹ 80g, kakao na mleku 300ml ⁷ z/c, połudwica z kurczaka ⁶ 60g, serek śmietankowy ⁷ 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki jęczmienne na mleku ^{1,7} 330ml, masło ekstra ⁷ 15g, pieczywo pszenne ^{*1} 80g herbata z cytryną 300ml z/c, jajecznica na parze z 2 szt jaj z szynką wieprzową gotowaną ^{*3,6} 20g, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza jaglana na mleku ^{*1,7} 330ml z cynamonem 2g, masło ekstra ⁷ 15g, pieczywo pszenne ¹ 80g, kawa inka na mleku ^{*7} 300ml z/c, parówki drobiowe na gorąco ^{*6} 2 szt, ketchup łagodny 15ml, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 330ml, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenne ^{*1} 80g, kakao na mleku 300ml z/c, pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką ^{3,7} 100g, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza manna na mleku ^{1,7} 330ml z cynamonem 2g, masło ekstra ⁷ 15g, pieczywo pszenne ¹ 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, ser twarogowy śmietankowy ⁷ 80g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata lodowa, pomidor 50g	Płatki orkiszowe na mleku ^{1,7} 330ml, kawa inka na mleku ^{*7} 300ml z/c, naleśniki 2 szt, ser twarogowy ^{*1,3,7} 50g, dżem jabłkowy niskosłodzony 30g	Kasza kukurydziana na mleku ^{1,7} 330 ml z masłem 2g, masło ekstra ⁷ 15g, pieczywo pszenne ^{*1} 80g, kakao na mleku 300ml ⁷ z/c, serek wiejski ⁷ 100g, sałata zielona, rzodkiewka 4szt
Obiad	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem ^{*1,3,7,9}	Zupa koperkowa z ziemniakami ^{*7,9}	Zupa brokułowa z ziemniakami o konsystencji	Zupa pomidorowa z drobnym ^{*1,3,7,9}	Zupa selerowa z ryżem ^{1,7,9} 330ml, kluski śląskie	Rosół z makaronem i zieloną ^{*1,3,9}	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9}

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 180g, filet drobiowy pieczony na parze w panierce z platków *1,3,7 kukurydzianych 120g, jarzyny duszone po grecku *9 150g, kompot owoców mrożonych z aronią 300ml z cukrem 5g	330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, pieczeń wieprzowa we własnym sosie z sokiem z ananasa *1,7,9 150g, bukiet warzyw gotowany na wywarze drobiowo-jarzynowym *9 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z cukrem 5g	kremowej 7,9 330ml, ryż gotowany z zieloną pietruszką ¹ 150g, potrawka z kurczaka z jarzynami *7,9,1 150g, buraczki gotowane na wywarze drobiowo – jarzynowym 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z cukrem 5g	makaronem 330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, ryba pieczona z jarzynami po grecku *9 150g , marchewka z groszkiem na wywarze drobiowo-jarzynowym *9 150g, kompot z owoców mrożonych z jabłkiem 300ml z cukrem 5g	gotowane z zieloną pietruszką ^{1,3} 150g, schab duszony w sosie pieczeniowym *1,7,9 150g, marchewka gotowana w wywarze drobiowo - jarzynowym *9 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z cukrem 5g	pietruszką 330ml, ryż gotowany z zieloną *1 pietruszką 150g, filet drobiowy faszerowany szpinakiem *1,7,9 w sosie koperkowym 150g, buraki tarte gotowane z masłem *7 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z cukrem 5g	330ml, kasza pęczak gotowana z zieloną *1 pietruszką 150g, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym *1,7,9 150g, brokuły gotowane na wywarze drobiowo-jarzynowym *9 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z cukrem 5g
Kolacja	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra *7 15g, pieczywo pszenne ¹ 80g, szynka wiejska pieczona ⁶ 60g, ser żółty mozzarella *7 40g, sałata lodowa, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło *7 ekstra 15g, pieczywo pszenne ¹ 80g, szynka konserwowa z kurczaka *6 60g, serek śmietankowy *7 ze szczypiorkiem 30g, rukola,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra *7 15g, pieczywo pszenne ¹ 80g, schab domowy pieczony *6 60g, serek śmietankowy z ziołami *7 30g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło *7 ekstra 15g, pieczywo pszenne ¹ 80g, serek twarogowy *7 80g, dżem jabłkowy niskosłodzony 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra *7 15g, pieczywo pszenne ¹ 80g, kielbasa szynkowa *6 40g, serek homogenizowa ⁷ ny 60g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra *7 15g, pieczywo pszenne ¹ 80g, galaretka drobiowa ⁶ 100g, z cytryną, roszponka, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra *7 15g, pieczywo pszenne ¹ 80g, kielbasa krakowska *6 60g, ser twarogowy *7 40g, 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)

		pomidor 50g					
Posilek nocny	jabłko pieczone 150g	galaretka owocowa 100ml	kisiel lniany *1 truskawkowy 150ml	jogurt^{*7} naturalny 100 ml	jabłko pieczone 150g	serek^{*7} homogenizowan y 100 ml	chleb żytni¹30g, masło^{*7} 5g, miód 1szt
DSWO**	E2277,18kcal B100,76g T70,66gW270,95gB125,7 3gCP42,2gNKT29,43gSó d3591,34mg	E2359,79kcal B97,08gT80,5gW280, 55g B121,44g CP49,11g NKT 28,86g Sód 3631,74mg	E2233kcal B92,44gT72,72W270,41g B124,76g CP43,24g NKT29,73g Sód 3686,17mg	E2334,34kcal B93,35g T79,51g W289,62g B126,74g CP58,91g NKT25,32g Sód 3702,15mg	E2372,13kcal B99,87gT77,25g W286g B125,39g CP41,58g NKT27,01g Sód 3849,1mg	E2292,69kcalB94,08g T81,34g W278,77B125,47gCP5 4,86g NKT25,52g Sód 3468,38mg	E2190,04kcalB98,78g T74,75g W272,5g B123,18g CP45,57g NKT25,52g Sód 3626,87mg

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	26.05.2026	27.05.2026	28.05.2026	29.05.2026	30.05.2026	31.05.2026	01.06.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki jaglane na^{*1,7} mleku 330ml, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenne^{*1} 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, filet maślany z indyka^{*6} 60g serek śmietankowy^{*7} 30g, rukola, pomidor 50g	Makaron drobny na mleku^{1,3,7} 330ml, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenne^{*1} 80g, kawa inka na mleku^{*7} 300ml z/c, jajecznicza na parze z^{*3} 2 szt jaj ze szczypiorkiem, serek śmietankowy^{*7} 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza owsiana na mleku 330 ml z cynamonem^{1,7,2} 2g, 350ml, masło ekstra¹ 15g, pieczywo pszenne^{*1} 80g, kakao na mleku^{*7} 300ml z/c, ser twarogowy śmietankowy^{*7} 80g, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata lodowa,	Płatki jęczmienne na mleku^{*1,7} 330ml, masło^{*7} ekstra 15g, pieczywo pszenne^{*1} 80g herbata z cytryną 300ml z/c, ser twarogowy 50g, tuńczyk w sosie własnym^{*7,4} 40g, rukola, rzodkiewka 4 szt	Kasza jaglana na mleku 330 ml z cynamonem^{*1,7}, 2g, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenne^{*1} 80g, kawa inka na mleku^{*7} 300ml z/c, poledwica sopocka⁶ 40g, ser twarogowy⁷ 50g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku^{*1,7} 330ml, masło ekstra^{*7} 15g, pieczywo pszenne^{*1} 80g, kakao na^{*7} mleku 300ml z/c, jajko gotowane³ 1szt, kielbasa szynkowa wieprzowa⁶ 40g, sałata lodowa, pomidor 50g	Kasza manna na mleku 330ml z cynamonem^{1,7} 2g, masło ekstra⁷ 15g, pieczywo pszenne^{*1} 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, parówki drobiowe na gorąco^{*6} 2 szt, ketchup łagodny 15ml, 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 sumą wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

pomidor 50g

Obiad	Ziemniaczanka ze śmietaną z zieloną pietruszką ^{*7,9} , 330ml, łazanki z mięsem mielonym ^{1,3,7,9} i warzywami 250g, marchewka gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym ⁹ 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z cukrem 5g	Zupa szpinakowa z ryżem ^{*1,7,9} 330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, pulpety drobiowe w sosie jogurtowo – koperkowy ^{m*1,3,7,9} 150g, marchew gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym ^{m*9} 150g, kompot z owoców mrożonych i aronią 300ml z cukrem 5g	Krupnik z kaszy jaglanej z zieloną ^{*1,9} pietruszką 330ml, kopytka gotowane z zieloną pietruszką ^{1,3} 150g, gulasz wieprzowy duszony z jarzynami ^{1,7,9} 150g, puree z cukinii z olejem i koperkiem ^{*9} 150g, kompot owoców mrożonych z porzeczką 300ml z cukrem 5g	Zupa ogórkowa z ziemniakami ^{*7,9} 330ml, kluski leniwe z masłem ^{1,3,7} 250g, buraki gotowane z sosem winegret ⁹ 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z cukrem 5g	Ryżanka z koperkiem ^{*1,9} 330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, pieczeń wieprzowa we własnym sosie z sokiem z ananasa ^{1,7,9} 150g, fasolka szparagowa gotowana na parze z olejem ⁹ 150g, kompot z owoców mrożonych z jabłkiem 300ml z cukrem 5g	Barszcz biały z jajkiem z ^{*1,3,7,9} ziemniakami 330ml, spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym mielonym i warzywami ^{*1,3,9} 250g, marchewka gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym ^{*9} 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z cukrem 5g	Zupa grysikowa z warzywami ^{1,9} 330ml, ryż gotowany z zieloną pietruszką ¹ 180g, potrawka z kurczaka z jarzynami ^{1,7,9} 150g, marchewka z groszkiem na wywarze drobiowo-jarzynowym ^{*9} 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z cukrem 5g
Kolacja	Herbata z	Herbata z	Herbata z	Herbata z	Herbata z	Herbata z cytryną	Herbata z cytryną

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)

	cytryną 300ml z/c, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenne ^{*1} 80g, twarózek ze szczypiorkiem i rzodkiewką ^{*7} 100g, sałata zielona, pomidor 50g	cytryną 300ml z/c, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenne ^{*1} 80g, filet z indyka ^{*6} 40g, ser twarogowy ^{*7} 60g, rukola, pomidor 50g	cytryną 300ml z/c, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenne ^{*1} 80g, pasztet drobiowy domowy ^{*1,3,9} 80g, rukola, pomidor 50g	cytryną 300ml z/c, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenne ^{*1} 80g, ser twarogowy ^{*7} 60g, dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, rukola, pomidor 50g	cytryną 300ml z/c, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo pszenne ^{*1} 80g, schab domowy pieczony ^{*6} 60g, serek śmietankowy z ziołami ^{*7} 30g, rukola, pomidor 50g	300ml z/c, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo ^{*1} pszenne 80g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami z ^{*9} zieloną pietruszką 100g, sałata zielona, pomidor 50g	300ml z/c, masło ekstra ^{*7} 15g, pieczywo ^{*1} pszenne 80g, kielbasa krakowska ^{*6} 60g, ser twarogowy ^{*7} 40g, rukola, pomidor 50g
Posilek nocny	Chrupki ^{*1, 3,7} kukurydziane 20g	jogurt ^{*7} naturalny 100ml	sok ^{*9} pomidorowy 100ml	budyń na ^{*7} mleku 150 ml b/c	kisiel lniany ^{*1} truskawkowy 150ml	ciasto drożdżowe domowe ^{*1,3,7} 80g	galaretka owocowa 150ml
DSWO**	E2360.75kcal B98.88g T 81.24g W291.64 g B123.41 g CP58.68g NKT 29.05 g Sód 3578.16mg	E2291.74kcal B94.83g T73.41g W294.68g B123.59g CP 42.91g NKT29.31g Sód 3577.15 mg	E2184.06kcal B101.1g T77.21 g W286.52 g B126.97g CP 58.5g NKT26.57g Sód 3563.52 mg	E2263.19kcal B98.03g T81.74g W 284.61g B1 26.95g CP43.04g NKT27.81g Sód 3540.59mg	E2327.72kcal B94.27g T76.74g W 292.3g B1 24.64g CP41.85g NKT 25.57g Sód 3870.34 mg	E2373.11kcal B97.9g T73.65g W294.32g B125.92g CP42.2g NKT 26.74g Sód 3703.69mg	E2340.29kcal B92.74g T74.8g W292.37g B1 24.2g CP 42.77g NKT26.66g Sód 3502.86 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, B1: błonnik)