

**DIETA PODSTAWOWA**

Data	02.06.2026	03.06.2026	04.06.2026	05.06.2026	06.06.2026	07.06.2026	08.06.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	<b>Kasza kukurydziana na mleku<sup>*1,7</sup> 330ml z masłem 2g, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie<sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, ser twarogowy<sup>*7</sup> 60g, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, sałata zielona, ogórek zielony 50g</b>	<b>Płatki orkiszowe na mleku<sup>*1,7</sup> 330ml, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie<sup>*1</sup> 80g, 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, rukola, ogórek kiszony 50g</b>	<b>Kasza manna na mleku<sup>*1,7</sup> 330ml z cynamonem 2g, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie<sup>*1</sup> 80g, kakao na mleku<sup>*7</sup> 300ml z/c, szynka drobiowa gotowana<sup>*6</sup> 60g, serek śmietankowy<sup>*7</sup> 60g, sałata zielona, ogórek świeży 50g</b>	<b>Płatki ryżowe na mleku<sup>*1,7</sup> 330ml, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie<sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, pasta jajeczna z sosem jogurtowym ze szczypiorkiem<sup>*7</sup>, 3 100g, sałata zielona, papryka 50g</b>	<b>Makaron drobny na mleku<sup>*1,3,7</sup> 330ml, masło ekstra<sup>*1</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie<sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku<sup>*7</sup> 300ml z/c, szynka wieprzowa gotowana<sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy<sup>*7</sup> 50g, sałata zielona, pomidor 50g</b>	<b>Kasza jaglana na mleku<sup>*1,7</sup> 330ml z cynamonem 2g, 350ml, kakao na mleku<sup>*7</sup> 300ml z/c, naleśniki 2 szt, ser twarogowy<sup>*1,3,7</sup> 50g, dżem jabłkowy niskosłodzony 30g</b>	<b>Płatki jęczmienne na mleku<sup>*1,7</sup> 330ml, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie<sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, parówki drobiowe na gorąco 2 szt, ketchup łagodny<sup>*6</sup> 15ml, sałata zielona, ogórek kiszony 50g</b>
Obiad	<b>Zupa jarzynowa z drobnym makaronem<sup>*1,3,9,7</sup> z zieloną pietruszką 330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, kotlet schabowy pieczony z panierką z płatków<sup>*1,3</sup></b>	<b>Zupa botwinkowa z ziemniakami i zielonym koperkiem<sup>*1,7,9</sup> 330ml, kasza bulgur gotowana z zieloną pietruszką<sup>*1</sup> 150g, klopsiki wieprzowe</b>	<b>Zupa jarzynowa z młodymi warzywami z kaszą jaglaną<sup>*1,9</sup> 330ml, ryż gotowany z zieloną pietruszką<sup>*1</sup> 150g, potrawka z kurczaka z jarzynami<sup>*1,7,9</sup> 150g, surówka z selera, jabłka z</b>	<b>Pomidorowa z ryżem<sup>*1,7,9</sup> 330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, ryba pieczona z grecku<sup>*4,9</sup> 150g, surówka z kapusty kiszonej, marchewki, cebuli, jabłka z</b>	<b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zielonym koperkiem o konsystencji kremu<sup>*1,3,9</sup> 330ml, kluski śląskie gotowane z zieloną pietruszką<sup>*1,3</sup> 150g, schab</b>	<b>Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką<sup>*1,3,9</sup> 330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, schab w sosie własnym<sup>*1,7</sup> 150g, jarzyny duszone po</b>	<b>Zupa ogórkowa z ziemniakami z zieloną pietruszką<sup>*1,7,9</sup> 330ml, makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym i sosem truskawkowo – jogurtowym<sup>*1,3,9</sup> 250g, surówka z</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 – dobowy suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

	<b>kukurydzianych 120g, sałatka z buraka gotowanego w plastrach z sosem winegret<sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c</b>	<b>gotowane w sosie koperkowym<sup>*1,3,7</sup> 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c</b>	<b>jogurtem naturalnym 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z/c</b>	<b>olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 300ml z/c</b>	<b>duszony w sosie pieczeniowym<sup>*1,7</sup> 150g, surówka z rzepy z pomidora, cebuli i jogurtu naturalnego 150g, kompot z owocami mrożonymi z jabłkami 300ml z/c</b>	<b>grecku<sup>*9</sup> 150g, kompot owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c</b>	<b>marchewki tartej z jabłkiem z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c</b>
<b>Kolacja</b>	<b>Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie<sup>*1</sup> 80g, pasztet drobiowy domowy<sup>*1,3,9</sup> 80g, ser żółty 20g, rukola, ogórek kiszony 60g</b>	<b>Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie<sup>*1</sup> 80g, kielbasa krakowska<sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy<sup>*7</sup> 50g, sałata zielona, papryka 50g</b>	<b>Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie<sup>*1</sup> 80g, filet maślany z indyka<sup>*6</sup> 50g, ser żółty gouda<sup>*7</sup> 40g, rukola, ogórek kiszony 50g</b>	<b>Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie<sup>*1</sup> 80g, paprykarz rybny z warzywami<sup>*1,4,9</sup> 100g, sałata lodowa, ogórek kiszony 50g</b>	<b>Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie<sup>*1</sup> 80g, filet z indyka pieczony<sup>*6</sup> 40g, serek homogenizowany<sup>*7</sup> 60g, roszponka, pomidor 50g</b>	<b>Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie<sup>*1</sup> 80g, galaretka drobiowa<sup>*1,9</sup> 100g, cytryna 1 plaster, roszponka, papryka 50g</b>	<b>Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie 80g, polędwica sopocka<sup>*6</sup> 50g, serek śmietankowy z ziołami<sup>*7</sup> 30g, rukola, papryka 50g</b>
<b>Posilek nocny</b>	<b>kisiel lniany malinowy<sup>*1</sup> 150ml</b>	<b>jabłko pieczone 150g</b>	<b>chleb żytni<sup>*1</sup> 30g, masło<sup>*7</sup> 5g, miód 1szt</b>	<b>serek homogenizowany<sup>*7</sup> 100ml</b>	<b>kisiel lniany truskawkowy<sup>*1</sup> 150ml</b>	<b>podplomyki<sup>*1,3,7</sup> b/c 20g</b>	<b>mus marchwiowo-truskawkowy<sup>*9</sup> 100ml</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>DSWO**</b>	<b>E: 2294 kcal B: 120,66 g T: 87,24 g W: 271,97 g CP: 42,51 g Bł: 30,57 g NKT: 38,77 g Sód: 2935,55 mg</b>	<b>E: 2608 kcal B: 130,29 g T: 97,23 g W: 324,71 g CP: 39,59 g Bł: 42,56 g NKT: 40,10 g Sód: 2333,37 mg</b>	<b>E: 2638 kcal B: 132,94 g T: 93,18 g W: 333,54 g CP: 34,22 g Bł: 32,50 g NKT: 47,13 g Sód: 3273,56 mg</b>	<b>E: 2375 kcal B: 106,41 g T: 95,14 g W: 286,09 g CP: 36,74 g Bł: 28,38 g NKT: 37,64 g Sód: 2458,67 mg</b>	<b>E: 2564 kcal B: 139,01 g T: 98,83 g W: 294,29 g CP: 32,74 g Bł: 31,69 g NKT: 43,21 g Sód: 2173,09 mg</b>	<b>E: 2769 kcal B: 157,13 g T: 115,72 g W: 286,78 g CP: 45,64 g Bł: 25,06 g NKT: 39,78 g Sód: 1434,98 mg</b>	<b>E:2373 kcal B: 105,15g T: 100,38 g W: 273,72 g CP: 37,33 g Bł: 35,14 g NKT: 43,56 g Sód: 3371,01 mg</b>
---------------	---	---	---	---	---	--	--

Data	09.06.2026	10.06.2026	11.06.2026	12.06.2026	13.06.2026	14.06.2026	15.06.26
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
<b>Śniadanie</b>	<b>Kasza jaglana na mleku 330<sup>*1,7</sup> ml z cynamonem 2g, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie<sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku<sup>*7</sup> 300ml z/c, kielbasa szynkowa wieprzowa<sup>*6</sup> 50g, serek śmietankowy<sup>*7</sup> 30g, sałata zielona,</b>	<b>Płatki owsiane na mleku<sup>*1,7</sup> 330ml, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie<sup>*1</sup> 80g, kakao na mleku<sup>*7</sup> 300ml z/c, jajecznic na parze z 2 szt jaj ze<sup>*3</sup> szczypiorkiem, serek śmietankowy<sup>*7</sup> 30g, sałata zielona, ogórek</b>	<b>Kasza manna na mleku 330<sup>*1,7</sup> ml z cynamonem 2g, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie<sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, serek wiejski<sup>*7</sup> 100g, sałata lodowa, papryka 50g</b>	<b>Płatki orkiszowe na mleku<sup>*1,9</sup> 330ml, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie<sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku<sup>*7</sup> 300ml z/c, pasta jajeczna z tuńczykiem z sosem jogurtowo-majonezowym i musztardą, pietruszka</b>	<b>Płatki jaglane na mleku<sup>*1,7</sup> 330 ml z masłem 2g, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie<sup>*1</sup> 80g, kakao na mleku<sup>*7</sup> 300ml z/c, schab benedyktyński 40g, ser twarogowy<sup>*7</sup> 50g, rukola, rzodkiewka 4szt</b>	<b>Płatki ryżowe na mleku<sup>*1,7</sup> 330ml, 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> 50g, sałata lodowa, papryka 50g</b>	<b>Makaron drobny na mleku<sup>*1,3,7</sup> 330ml, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie<sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku<sup>*7</sup> 300ml z/c, serek twarogowy<sup>*7</sup> 80g, dżem wiśniowy niskokaloryczny 30g, rukola, ogórek świeży 50g</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)

	rzodkiewka 4 szt	świeży 50g		zieloną *3,4,7 100g, sałata zielona, ogórek świeży 50g			
Obiad	Zupa z cukinii z ziemniakami o konsystencji kremu *1,7,9 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 olejem *6,9 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z/c	Zupa zacierka z ziemniakami z zielonym koperkiem *1,7,9 330ml, kasza jęczmienna średnia gotowana z zieloną pietruszką *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 wiśnią 300ml z/c	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem z zieloną pietruszką *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 owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c	Zupa z młodej kapusty z ziemniakami *7,9 330ml, pierogi z serem białym i sosem truskawkowo – jogurtowo *1,3,7 250g, sałata z jogurtem naturalnym *7 150g, kompot z owoców mrożonych z jabłkiem 300ml z/c	Zupa z pieczonego kalafiora z ziemniakami o konsystencji kremowej *7,9 330ml, kopytka gotowane 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 owoców mrożonych z wiśnią 300ml z/c	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 *7,9 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczka 300ml z/c	Zupa botwinkowa 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 pora, jabłka z ogórkiem świeżym z sosem winegret *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 – dobową sumą 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, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 80g, schab domowy pieczony <sup>*6</sup> 50g, serek śmietankowy z ziołami <sup>*7</sup> 30g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 80g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami z pietruszką zieloną <sup>*6,9</sup> 100g, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie 80g, kielbasa krakowska <sup>*6</sup> 40g, serek homogenizowany <sup>*7</sup> 60g, rukola, ogórek świeży 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo <sup>*1</sup> pszenno-żytnie 80g, serek wiejski <sup>*7</sup> 150g, roszponka, rzodkiewka 4 szt.	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 80g, pasztet drobiowy domowy 80g, powidła żurawinowe 30g, rukola, ogórek kiszony 60g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 80g, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką <sup>*7,9</sup> 100g, sałata zielona, ogórek świeży 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 80g, szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 50g, serek śmietankowy <sup>*7</sup> 30g, rukola, rzodkiewka 4szt
<b>Posiłek nocny</b>	budyń na mleku <sup>*1,7</sup> 150ml b/c	kisiel lniany truskawkowy <sup>*1</sup> 150 ml	sok pomidorowy <sup>*9</sup> 100ml	budyń owocowy na mleku <sup>*1,7</sup> 150ml	jogurt naturalny <sup>*7</sup> 100 ml	kefir naturalny <sup>*7</sup> 100ml	kisiel lniany truskawkowy <sup>*1</sup> 150ml
<b>DSWO**</b>	E: 2556 kcal B: 129,10 g T: 94,43 g W: 312,50 g CP: 31,99 g Bł: 29,18 g NKT: 41,21 g Sód: 1616,73 mg	E: 2786 kcal B: 119,01 g T: 112,08 g W: 343,36 g CP: 37,28 g Bł: 43,28 g NKT: 42,73 g Sód: 1965,52 mg	E: 2178 kcal B: 112,55 g T: 86,20 g W: 257,08 g CP: 38,38 g Bł: 26,67 g NKT: 38,06 g Sód: 1994,09 mg	E: 2484 kcal B: 128,65 g T: 96,83 g W: 284, 85 g CP:38,68 g Bł: 27,21 g NKT: 40,57 g Sód: 2278,18 mg	E: 2705 kcal B: 146,40 g T: 97,24g W: 326,51 g CP: 29,28 g Bł: 32,32 g NKT: 53,90 g Sód: 2552,53 mg	E: 2221 kcal B: 115,33 g T: 82,92 g W: 264,33 g CP: 29,08 g Bł: 23,96 g NKT: 35,36 g Sód: 1872,03 mg	E: 2636 kcal B: 135,53 g T: 93,7 g W: 330,65 g CP: 44,39 g Bł: 39,21 g NKT: 44,56 g Sód: 2065,70 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)

**DIETA LATWOSTRAWNA**

Data	02.06.2026	03.06.2026	04.06.2026	05.06.2026	06.06.2026	07.06.2026	08.06.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	<b>Kasza kukurydziana na mleku<sup>*1,7</sup> 330ml z masłem 2g, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne<sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, powidła jabłkowe 30g, ser twarogowy<sup>*7</sup> 60g, sałata zielona, pomidor 50g</b>	<b>Płatki orkiszowe na mleku<sup>*1,7</sup> 330ml, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne<sup>*1</sup> 80g, 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, rukola, pomidor 50g</b>	<b>Kasza manna na mleku<sup>*1,7</sup> 330ml z cynamonem 2g, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne<sup>*1</sup> 80g, kakao na mleku<sup>*7</sup> 300ml z/c, szynka drobiowa gotowana<sup>*6</sup> 60g, serek śmietankowy<sup>*7</sup> 30g, sałata zielona, pomidor 50g</b>	<b>Płatki ryżowe na mleku<sup>*1,7</sup> 330ml, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne<sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, pasta jajeczna z sosem jogurtowym ze szczypiorkiem<sup>*7</sup> 100g, sałata zielona, pomidor 50g</b>	<b>Makaron drobny na mleku<sup>*1,3,7</sup> 330ml, masło ekstra<sup>*1</sup> 15g, pieczywo pszenne<sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku<sup>*7</sup> 300ml z/c, szynka wieprzowa gotowana<sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy<sup>*7</sup> 50g, sałata zielona, pomidor 50g</b>	<b>Kasza jaglana na mleku<sup>*1,7</sup> 330ml z cynamonem 2g, kakao na mleku<sup>*7</sup> 300ml z/c, naleśniki 2 szt, ser twarogowy<sup>*1,3,7</sup> 30g, dżem truskawkowy niskosłodzony 30g</b>	<b>Płatki jęczmienne na mleku<sup>*1,7</sup> 330ml, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne<sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, parówki drobiowe na gorąco 2 szt, ketchup łagodny<sup>*6</sup> 15ml, sałata zielona, pomidor 50g</b>
Obiad	<b>Zupa jarzynowa z drobnym makaronem<sup>*1,3,9,7</sup> z zieloną pietruszką 330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, kotlet schabowy pieczony z panierką z płatków<sup>*1,3</sup></b>	<b>Zupa botwinkowa z ziemniakami i koperkiem<sup>*1,7,9</sup> 330ml, kasza bulgur gotowana z zieloną pietruszką<sup>*1</sup> 150g, klopsiki wieprzowe gotowane w</b>	<b>Zupa jarzynowa z młodymi warzywami z kaszą jaglaną<sup>*1,9</sup> 330ml, ryż gotowany z zieloną pietruszką<sup>*1</sup> 150g, potrawka z kurczaka z jarzynami<sup>*1,7,9</sup> 150g, bukiet warzyw gotowany</b>	<b>Pomidorowa z ryżem<sup>*1,7,9</sup> 330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, ryba pieczona z jarzynami po grecku<sup>*4,9</sup> 150g, brokuły gotowane na wywarze drobiowo-</b>	<b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami z zieloną pietruszką o konsystencji kremu<sup>*1,3,9</sup> 330ml, kluski śląskie gotowane z zieloną pietruszką<sup>*1,3</sup> 150g, schab</b>	<b>Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką<sup>*1,3,9</sup> 330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, schab w sosie własnym<sup>*1,7</sup> 150g, jarzyny duszone po</b>	<b>Zupa ogórkowa z ziemniakami z zieloną pietruszką<sup>*1,7,9</sup> 330ml, makaron pszenny z serem twarogowy z sosem truskawkowo-jogurtowym<sup>*1,3,7</sup>, puree z cukinii<sup>*9</sup> 150g, kompot z</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 – dobowa suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

	<b>kukurydzianych 120g, sałatka z buraka gotowanego w plastrach z sosem winegret<sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c</b>	<b>sosie koperkowym<sup>*1,3,7</sup> 150g, szpinak duszony<sup>*7</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c</b>	<b>na wywarze drobiowo-jarzynowym<sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z/c</b>	<b>jarzynowym<sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 300ml z/c</b>	<b>duszony w sosie pieczeniowym<sup>*1,7</sup> 150g, marchew gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym<sup>*9</sup> 150g, kompot z owocami mrożonymi z jabłkami 300ml z/c</b>	<b>grecku<sup>*9</sup> 150g, kompot owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c</b>	<b>owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c</b>
<b>Kolacja</b>	<b>Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne<sup>*1</sup> 80g, pasztet drobiowy domowy<sup>*1,3,9</sup> 80g, ser żółty<sup>*7</sup> 20g, rukola, pomidor 50g</b>	<b>Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne<sup>*1</sup> 80g, kielbasa krakowska<sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy<sup>*7</sup> 60g, sałata zielona, pomidor 50g</b>	<b>Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne<sup>*1</sup> 80g, filet z indyka gotowany<sup>*6</sup> 60g, ser żółty gouda<sup>*7</sup> 40g rukola, pomidor 50g</b>	<b>Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne<sup>*1</sup> 80g, paprykarz rybny z warzywami<sup>*1,4,9</sup> 100g, sałata lodowa, pomidor 50g</b>	<b>Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne<sup>*1</sup> 80g, filet z indyka pieczony<sup>*6</sup> 40g, serek homogenizowany<sup>*6</sup> 60g, roszonek, pomidor 50g</b>	<b>Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne<sup>*1</sup> 80g, galaretka drobiowa<sup>*1,9</sup> 100g, cytryna 1 plaster, roszonek, pomidor 50g</b>	<b>Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne 80g, polędwica sopocka<sup>*6</sup> 60g, serek śmietankowy z ziołami<sup>*7</sup> 30g, rukola, pomidor 50g</b>
<b>Posiłek nocny</b>	<b>kisiel lniany malinowy<sup>*1</sup> 150ml</b>	<b>jabłko pieczone 150g</b>	<b>chleb pszenny<sup>*1</sup> 30g, masło<sup>*7</sup> 5g, miód 1szt</b>	<b>serek homogenizowany<sup>*7</sup> 100ml</b>	<b>kisiel lniany truskawkowy<sup>*1</sup> 150ml</b>	<b>ciasto drożdżowe<sup>*1,3,7</sup> 50g</b>	<b>mus marchewkowo-truskawkowy 150ml</b>
<b>DSWO**</b>	<b>E:2324 kcal B:122,57 g T:87,12 g W:276,61 g</b>	<b>E:2533 kcal B:134,07 g T:87,17 g</b>	<b>E: 2700kcal B:142,36 g T:95,32 g W:331,17 g CP:</b>	<b>E:2381 kcal B:117,43 g T:88,03 g W:292,12 g</b>	<b>E:2655 kcal B:146,22 g T:101,17 g</b>	<b>E:2781 kcal B:158,36 g T:115,73 g</b>	<b>E:2505 kcal B:111,47 g T:92,76 g</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 – dobowa suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

CP:32,95 g Bł:27,71 g NKT:38,79 g Sód:2214,75 mg	W:323,15 g CP:36,48 g Bł: 38,44 g NKT:39,41 g Sód: 1738,07mg	29,42 g Bł:24,17 g NKT:47,73 g Sód: 2653,96mg	CP:39,34 g Bł:26,81 g NKT:37,78 g Sód: 1636,97mg	W:305,86 g CP:37,11 g Bł: 33,82 g NKT: 43,75 g Sód: 2322,59mg	W:288,41 g CP:46,71 g Bł:23,5 g NKT: 39,81 g Sód:1437,78 mg	W:317,86 g CP:31,43 g Bł:27,14 g NKT: 43,61 g Sód:2713,01 mg
--	--	---	--	---	---	--

Data	09.06.2026	10.06.2026	11.06.2026	12.06.2026	13.06.2026	14.06.2026	15.06.26
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	<b>Kasza kukurydziana na mleku 330<sup>*1,7</sup> ml z cynamonem 2g, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne<sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku<sup>*7</sup> 300ml z/c, kielbasa szynkowa wieprzowa<sup>*6</sup> 50g, serek śmietankowy<sup>*7</sup> 30g, sałata zielona, rzodkiewka 4 szt</b>	<b>Płatki owsiane na mleku<sup>*1,7</sup> 330ml, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne<sup>*1</sup> 80g, kakao na mleku<sup>*7</sup> 300ml z/c, jajecznicza na parze z 2 szt jaj ze<sup>*3</sup> szczypiorkiem, serek śmietankowy<sup>*7</sup> 30g, sałata zielona, pomidor 50g</b>	<b>Kasza manna na mleku 330<sup>*1,7</sup> ml z cynamonem 2g, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne<sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, serek wiejski<sup>*7</sup> 150g, sałata lodowa, pomidor 50g</b>	<b>Płatki orkiszowe na mleku<sup>*1,9</sup> 330ml, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne<sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku<sup>*7</sup> 300ml z/c, pasta jajeczna z tuńczykiem z sosem jogurtowo-majonezowym i musztardą, pietruszka zieloną<sup>*3,4,7</sup> 100g, sałata zielona, pomidor 50g</b>	<b>Płatki jaglane na mleku<sup>*1,7</sup> 330 ml z masłem 2g, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne<sup>*1</sup> 80g, kakao na mleku<sup>*7</sup> 300ml z/c, schab benedyktyński<sup>*6</sup> 40g, ser twarogowy<sup>*7</sup> 50g, rukola, rzodkiewka 4szt</b>	<b>Płatki ryżowe na mleku<sup>*1,7</sup> 330ml, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne<sup>*1</sup> 80g, herbata z cytryną 300ml z/c, jajko gotowane<sup>*3</sup> 1 szt, kielbasa szynkowa wieprzowa<sup>*6</sup> 60g, sałata lodowa, pomidor 50g</b>	<b>Makaron drobny na mleku<sup>*1,3,7</sup> 330ml, masło ekstra<sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne<sup>*1</sup> 80g, kawa inka na mleku<sup>*7</sup> 300ml z/c, serek twarogowy<sup>*7</sup> 80g, dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, rukola, pomidor 50g</b>
Obiad	<b>Zupa z cukinii z ziemniakami o</b>	<b>Zupa zacierka z</b>	<b>Zupa pomidorowa z</b>	<b>Zupa koperkowa z</b>	<b>Zupa z pieczonego</b>	<b>Zupa ogórkowa z ziemniakami<sup>*1,7,9</sup></b>	<b>Zupa botwinkowa z ziemniakami i</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 – dobowy suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

	<p>konsystencji kremu <sup>*1,3,7,9</sup>  330ml, ryż gotowany z zieloną pietruszką <sup>*1</sup>  150g, filet drobiowy faszerowany szpinakiem w sosie <sup>*1,7,9</sup>  koperkowym 150g, buraki gotowane z masłem <sup>*7</sup>150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z/c</p>	<p>ziemniakami i koperkiem <sup>*1,7,9</sup> 330ml, kasza jęczmienna średnia gotowana z zieloną pietruszką <sup>*1</sup> 150g, zraz wieprzowy mielony z marchewką w sosie jarzynowym <sup>m</sup> <sup>*1,3,7,9</sup>150g, marchewka z groszkiem gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym <sup>m</sup> <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z/</p>	<p>drobnym makaronem z zieloną pietruszką <sup>*1,7,9</sup> 330ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, schab duszony w sosie <sup>*1,7,9</sup> pieczeniowym 150g, brokuły gotowane na wywarze drobiowo-jarzynowym <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c</p>	<p>ziemniakami <sup>*1,7,9</sup> 330ml, pierogi z serem białym i sosem truskawkowo-jogurtowym <sup>*1,3,7</sup> 250g, marchew gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z jabłkiem 300ml z/c</p>	<p>kalafiora z ziemniakami o konsystencji kremowej <sup>*7,9</sup> 330ml, kopytka gotowane z zieloną pietruszką <sup>*1,9</sup> 150g, schab duszony w sosie własnym z oregano <sup>*1,7,9</sup> 150g, brokuł gotowany na wywarze jarzynowo – drobiowym <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z/c</p>	<p>330ml, ryż kolorowy gotowany z <sup>*1,9</sup> zieloną pietruszką 150g, mięso drobiowe siekane w sosie własnym z oregano <sup>*1,7,9</sup> 150g, marchewka gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczka 300ml z/c</p>	<p>jajkiem <sup>*1,3,7,9</sup> 330ml, kasza bulgur z zieloną pietruszką <sup>*1</sup> 150g, klopsiki wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, puree z cukinii z dodatkiem ziemniaków z olejem i zieloną pietruszką <sup>*9</sup> 150g, kompot z owoców mrożonych i aronią 300ml z/c</p>
Kolacja	Herbata z cytryną 300ml	Herbata z cytryną 300ml	Herbata z cytryną 300ml	Herbata z cytryną 300ml	Herbata z cytryną 300ml	Herbata z cytryną 300ml z/c, <b>masło</b>	Herbata z cytryną 300ml z/c, <b>masło</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 – dobowy suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

	z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne <sup>*1</sup> 80g, schab domowy pieczony <sup>*6</sup> 50g, serek śmietankowy z ziołami <sup>*7</sup> 30g, rukola, pomidor 50g	z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne <sup>*1</sup> 80g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami z zieloną pietruszką <sup>*9</sup> 100g, sałata zielona, pomidor 50g	z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne <sup>*1</sup> 80g, kielbasa krakowska <sup>*6</sup> 40g, serek homogenizowany <sup>*7</sup> 60g, rukola, pomidor 50g	z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo <sup>*1</sup> pszenne 80g, serek wiejski <sup>*7</sup> 150g, rozponka, rzodkiewka 4 szt.	z/c, masło ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne <sup>*1</sup> 80g, pasztet drobiowy <sup>*1,3,9</sup> pieczony 100g, powidła żurawinowe 30g, rukola, pomidor 60g	ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne <sup>*1</sup> 80g, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką <sup>*7,9</sup> 100g, sałata zielona, pomidor 50g	ekstra <sup>*7</sup> 15g, pieczywo pszenne <sup>*1</sup> 80g, szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 50g, serek śmietankowy <sup>*7</sup> 30g, rukola, rzodkiewka 4szt
Posilek nocny	budyń na mleku <sup>*1,7</sup> 150ml b/c	kisiel lniany malinowy <sup>*1</sup> 150 ml	sok pomidorowy <sup>*9</sup> 100ml	budyń owocowy na mleku <sup>*1,7</sup> 150ml	jogurt naturalny <sup>*7</sup> 100 ml	Kefir naturalny 150ml	kisiel lniany malinowy <sup>*1</sup> 150ml
DSWO**	E: 2519 kcal B:129,97 g T: 87,96g W: 315,02g CP: 34,95 g Bł: 24,27 g NKT: 43,24g Sód: 1597,48 mg	E:2793 kcal B:143,98 g T:107,34 g W: 330,25 g CP:36,61 g Bł:37,71 g NKT:43,13 g Sód: 2499,22 mg	E: 2236 kcal B:122,86 g, T:88,63 g, W:254,96 g CP:33,76 g Bł:24,45 g, NKT:38,61 g, Sód:1993,19 mg	E:2573 kcal B: 121,57 g T:100,11 g W:306,38 g CP:41,68 g Bł:26,27 g NKT:41,48 g Sód: 2428,71 mg	E:2803 kcal B:154,71 g T:100,03 g W:336,1 g CP:32,41 g Bł : 31,23 g NKT: 54,71 g Sód: 2003,38 mg	E:2275 kcal B: 122,52 g T:83,04 g W:270,7 g CP: 30,74 g Bł: 24,05 g NKT: 36,17 g Sód: 2010,33 mg	E:2694 kcal B:139,87 g T:94,04 g W:338,99 g CP:45,02 g Bł:37,45 g NKT:44,73 g Sód:2249,66 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)