

DIETA PODSTAWOWA							
Data	08.09.2026	09.09.2026	10.09.2026	11.09.27026	12.09.2026	13.09.2026	14.09.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 330 ml z masłem 2g / gluten , mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, ser twarogowy 60g/ mleko /, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki orkiszowe na mleku 330ml / gluten , mleko /, masło ekstra 15g / mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, pasta jajeczna z sosem jogurtowym ze szczypiorkiem 100g/ mleko , jaja /, sałata zielona, papryka 50g	Kasza manna na mleku 330 ml z cynamonem 1g / gluten , mleko /, masło ekstra 15g / mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, kielbasa szynkowa 50g/ soja /, serek śmietankowy 30g/ mleko /, sałata zielona, rzodkiewka 4szt	Płatki ryżowe na mleku 330ml / gluten , mleko /, masło ekstra 15g / mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, jajecznica na parze z 2 szt jaj ze szczypiorkiem/ jaja /, ser śmietankowy 30g/ mleko /, rukola, ogórek świeży 50g	Makaron drobny na mleku 330ml / gluten , jaja , mleko /, masło ekstra 15g / mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, szynka drobiowa gotowana 40g/ soja /, ser twarogowy 50g/ mleko /, rozszponka, papryka 50g	Płatki owsiane na mleku 330 ml z cynamonem 1g / gluten , mleko /, 350ml, herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g / mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, jajko gotowane 1szt / jaja /, szynka drobiowa 40g/ soja /, rukola, pomidor 50g	Płatki jęczmienne na mleku 330ml / gluten , mleko /, masło ekstra 15g / mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g / gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, parówki drobiowe na gorąco 2 szt / gluten , mleko , soja , seler /, ketchup łagodny 15ml, sałata zielona, ogórek świeży 50g
Obiad	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem 330ml / gluten , mleko , jaja , seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, klopsiki wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 150g / gluten , mleko , seler /, sałatka z buraka gotowanego w plasterkach z sosem winegret 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c	Zupa kalafiorowa z ziemniakami łatwostrawna zieloną pietruszką o konsystencji kremu 330ml / mleko , seler /, kasza jęczmienna pęczak gotowana z zieloną pietruszką 150g / gluten /, schab duszony w sosie własnym 150g, surówka z pomidora, cebuli jogurtu naturalnego / mleko /, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c	Zupa ogórkowa z ziemniakami łatwostrawna / seler /, ryż gotowany z zieloną pietruszką 150g, klopsiki drobiowe gotowane w sosie pomidorowym 150g / mleko , seler /, surówka z sałaty lodowej, papryki, rzodkiewki, ogórka świeżego z sosem winegret 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z/c	Zupa szpinakowa z ryżem 330ml / mleko , seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, ryba pieczona z jarzynami po grecku 150g/ gluten , mleko , jaja , ryba , seler /, surówka z kapusty kiszzonej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 300ml z/c	Zupa z młodej kapusty z ziemniakami 330ml / mleko , seler /, kasza bulgur gotowana z zieloną pietruszką 150g / gluten /, filet drobiowy faszerowany szpinakiem w sosie koperkowym 150g / mleko , seler /, surówka z cukinii, marchewki, jabłka, pora z sosem winegret 150g, kompot z owocami mrożonymi z jabłkami 300ml z/c	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką 330ml / gluten , jaja , seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, kotlet schabowy pieczony z panierką z płatów kukurydzianych 120g / gluten , mleko , jaja /, surówka z kapusty pekińskiej marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z/c	Zupa z cukinii o konsystencji kremu 330ml / mleko , seler /, spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym mielonym i warzywami 250g / gluten , jaja , mleko , seler /, mizeria z jogurtem naturalnym 150g / mleko /, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c
Kolacja	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g / gluten /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, pasta z	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /,

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)

	wędlina drobiowa gotowana 80g/ soja /, ser żółty 20g/ mleko /, rukola, ogórek kiszony 50g	pasztet drobiowy domowy 80g / gluten, jaja, mleko, seler /, powidła żurawinowe 30g, rukola, ogórek zielony 50g	ciecierzycy z suszonymi pomidorami z pietruszka zieloną 80g, ser żółty 20g, roszponka, pomidor 50g	paprykarz rybny z warzywami 80g/ ryba, seler /, kiełbasa krakowska 20g / soja /, sałata lodowa, ogórek kiszony 50g	serek wiejski 80g, szynka wieprzowa 20g/ soja /, sałata zielona, rzodkiewka 4 szt,	wędlina drobiowa 80g/ soja /, ser żółty 20g/ mleko /, sałata lodowa, papryka 50g	połędwica sopocka 60g/ soja /, serek śmietankowy z ziołami 30g/ mleko /, rukola, papryka 50g
Posilek nocny	mus warzywno-owocowy 150ml	kanapka pieczywo pszenno – żytnie 30g, z masłem 5g, dżem mały 25g / gluten, mleko /	kisiel lniany wiśniowy 150ml	sok pomidorowy 100ml	kisiel lniany wiśniowy 150ml	ciasto drożdżowe 100g / gluten, mleko, jaja /	mus marchewkowo – brzoskwiniowy 150ml
DSWO**	E: 2183 kcal B: 106,42 g T: 73,09 g W: 287,05 g CP: 45,52 g NKT: 38,09 g Bł: 27,53 g Sód: 2175,03 mg	E: 2535 kcal B: 145,75g T: 84,67 g W: 314,87 g CP: 40,64 g NKT:39,45 g Bł: 38,30g Sód: 1756,18 mg	E: 2603 kcal B: 114,16 g T: 94,49 g W: 342,97g CP: 28,37 g NKT: 41,49 g Bł: 37,14 g Sód: 2528,30 mg	E: 2355 kcal B: 102,98 g T: 102,64 g W: 272,65 g CP: 38,41 g NKT: 36,24 g Bł: 33,10 g Sód: 2795,63 mg	E: 2612 kcal B: 140,46 g T: 77,79 g W: 360,19 g CP: 40,39 g NKT: 36,86 g Bł: 49,37 g Sód: 2662,24 mg	E: 2620 kcal B: 158 g T: 113,43 g W: 255,63 g CP: 29,18 g NKT: 49,28 g Bł: 25,08 g Sód: 2397,46 mg	E: 2204 kcal B: 102,69 g T: 82,90 g W: 272,19 g CP:34,00 g NKT: 33,87 g Bł: 28,12 g Sód: 3034,93 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)

DIETA PODSTAWOWA							
Data	15.09.2026	16.09.2026	17.09.2026	18.09.27026	19.09.2026	20.09.2026	21.09.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 330 ml z cynamonem 1g/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g/ soja /, ser twarogowy 60g/ mleko /, sałata zielona, rzodkiewka 4 szt	Płatki owsiane na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten / kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, wędlina z indyka 60g/ soja /, dżem porzeczkowy 30g, roszonek, ogórek świeży 50g	Kasza manna na mleku 330 ml z cynamonem 1g/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, serek wiejski 80g/ mleko /, polędwica z kurczaka 20g/ soja /, sałata lodowa, ogórek kiszony 50g	Płatki orkiszowe na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, pasta jajeczna z tuńczykiem z sosem jogurtowo-majonezowym i musztardą, pietruszka zieloną 100g/ jaja, ryby, mleko /, sałata zielona, ogórek zielony 50g	Kasza kukurydziana na mleku 330 ml z masłem 2g/ mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, ser twarogowy 80g/ mleko /, dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, roszonek, ogórek kiszony 50g	Płatki ryżowe na mleku 330ml/ mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, jajko gotowane 1szt/ jaja /, kiełbasa szynkowa wieprzowa 60g/ soja /, sałata lodowa, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, schab benedyktyński 40g/ soja /, ser twarogowy 50g/ mleko /, sałata lodowa, rzodkiewka 4szt
Obiad	Zupa z białych warzyw z drobnym makaronem 330ml/ gluten, jaja, seler, mleko /, ryż gotowany z zieloną pietruszką 150g, potrawka z kurczaka z jarzynami 150g / seler, mleko /, surówka z kapusty granatowej, marchewki, pora, cieciorzki z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z/c	Zupa marchwiowa z ryżem o konsystencji kremu 330ml / mleko, seler /, kasza jęczmienna średnia gotowana z zieloną pietruszką 150g/ gluten /, zraz wieprzowy mielony w sosie jarzynowym 150g/ seler, mleko /, fasola szparagowa gotowana z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 330ml / gluten, seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, karkówka w sosie własnym 150g, surówka z rzepy, marchewki, jabłka z jogurtem naturalnym 150g / mleko /, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c	Barszcz biały z ziemniakami łatwostrawny 330ml/ gluten, mleko, jaja, seler /, pierogi ruskie z cebulką z olejem 250ml / gluten, jaja / surówka z rzodkiewki, ogórka świeżego, papryki z sosem winegret 150g, kompot z owoców mrożonych z jabłkiem 300ml z/c	Zupa botwinkowa z ziemniakami 330ml / seler, mleko /, kasza bulgur gotowana z zieloną pietruszką 150g / gluten /, plaster szynki duszony w sosie pieczeniowym 150g, surówka z selera, jabłka z sosem jogurtowym 150g / mleko /, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z/c	Zupa jarzynowa z ziemniakami 330ml / seler, mleko /, ryż gotowany z zieloną pietruszką 150g, mięso drobiowe siekane w sosie własnym z oregano 150g, fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c	Zupa brokułowa o konsystencji kremu 330ml / mleko, seler /, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 150g, faszerowana cukinia mięsem mielonym 150g , surówka z kapusty pekińskiej, papryki, ogórka, pora z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z/c
Kolacja	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /,

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)

	pieczywo pszenno-żytnie 80g / gluten /, schab domowy pieczony 80g/ soja /, żółty 20g/ mleko /, rukola, pomidor 50g	pieczywo pszenno-żytnie 80g / gluten /, wędlina drobiowa gotowana 60g/ soja /, ser twarogowy 40g / mleko /, sałata zielona, papryka 50g	pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kiełbasa krakowska 40g/ soja /, pasta z ciecierzycy z cukinią 60g, rukola, pomidor 50g	pieczywo pszenno-żytnie 80g / gluten /, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g/ mleko /, kiełbasa szynkowa 30g/ soja /, rukola, rzodkiewka 4 szt.	pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, filet z indyka 60g/ soja /, ser twarogowy 40g/ mleko /, rukola, papryka 50g	pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, pasta z tuńczyka, twarogu i ketchupu 100g / mleko , ryba /, sałata zielona, ogórek świeży 50g	pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, szynka wieprzowa gotowana 60g/ soja /, serek śmietankowy 40g/ mleko /, rukola, papryka 50g
Posilek nocny	budyń na mleku 150ml b/c / gluten , jaja , mleko /	kisiel lniany malinowy 150 ml	sok pomidorowy 100ml	jabłko pieczone 150g z cynamonem 1g	jogurt naturalny 150 ml / mleko /	ciasto drożdżowe 100g / gluten , mleko , jaja /	kisiel lniany wiśniowy 150ml
DSWO**	E: 2726 kcal B: 147,11 g T: 104,09 g W: 313,88 g CP: 27,33 g NKT: 44,97 g Bł: 27,48 g Sód: 2263,56 mg	E: 2627 kcal B: 125,86 g T: 104,05 g W: 317,38 g CP: 45,38 g NKT: 41,33 g Bł: 41,21 g Sód: 3277,54 mg	E: 2540 kcal B: 108,90 g T: 109,94 g W: 303,39 g CP: 35,94 g NKT: 38,47 g Bł: 38,17 g Sód: 2619,76 mg	E: 2484kcal B: 119,15 g T: 95,17 g W: 296,68 g CP: 42,79 g NKT: 39,97 g Bł: 30,12 g Sód: 1937,73 mg	E: 2533 kcal B: 137,75 g T: 88,16 g W: 316,42 g CP: 49,04 g NKT: 42,45 g Bł: 38,11 g Sód: 1696,90 mg	E: 2628 kcal B: 131,71 g T: 95,40 g W: 322,99 g CP: 31,01 g NKT: 37,51 g Bł: 27,83g Sód: 2124 mg	E: 2243 kcal B: 111,95 g T: 91,88 g W: 256,52 g CP: 31,81 g NKT: 39,19 g Bł: 31,68 g Sód: 2041,74mg

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)

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	08.09.2026	09.09.2026	10.09.2026	11.09.2026	12.09.2026	13.09.2026	14.09.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 330 ml z masłem 2g / gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, ser twarogowy 60g/ mleko /, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki orkiszowe na mleku 330ml / gluten, mleko /, masło ekstra 15g / mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, pasta jajeczna z sosem jogurtowym ze szczypiorkiem 100g / mleko, jaja /, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza manna na mleku 330 ml z cynamonem 1g / gluten, mleko /, masło ekstra 15g / mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, kielbasa szynkowa 50g/ soja /, serek śmietankowy 30g/ mleko /, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki ryżowe na mleku 330ml / gluten, mleko /, masło ekstra 15g / mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, jajecznica na parze z 2 szt jaj ze szczypiorkiem / jaja /, ser śmietankowy 30g/ mleko /, rukola, pomidor 50g	Makaron drobny na mleku 330ml / gluten, jaja, mleko /, masło ekstra 15g / mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, szynka drobiowa gotowana 40g/ soja /, ser twarogowy 50g/ mleko /, roszponka, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku 330 ml z cynamonem 1g / gluten, mleko /, 350ml, herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g / mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, jajko gotowane 1szt / jaja /, szynka drobiowa 40g/ soja /, rukola, pomidor 50g	Płatki jęczmienne na mleku 330ml / gluten, mleko /, masło ekstra 15g / mleko /, pieczywo pszenne 80g / gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, parówki drobiowe na gorąco 2 szt / gluten, soja, mleko, seler /, ketchup łagodny 15ml, sałata zielona, pomidor 50g
Obiad	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem 330ml / gluten, mleko, jaja, seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, klopsiki wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 150g/ gluten, mleko, seler /, sałatka z buraka gotowanego w plasterkach z sosem winegret 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c	Zupa kalafiorowa z ziemniakami łatwostrawna zieloną pietruszką o konsystencji kremu 330ml/ mleko, seler /, kasza jęczmienna pęczak gotowana z zieloną pietruszką 150g/ gluten /, schab duszony w sosie własnym 150g, marchew gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym/ seler / 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c	Zupa ogórkowa z ziemniakami łatwostrawna 330ml / seler /, ryż gotowany z zieloną pietruszką 150g, klopsiki drobiowe gotowane w sosie pomidorowym 150g / mleko, seler /, puree z cukinii 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z/c	Zupa szpinakowa z ryżem 330ml / mleko, seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, ryba pieczona z jarzynami po grecku 150g / gluten, mleko, jaja, ryba, seler /, brokuły gotowane w wywarze drobiowo – jarzynowym 150g / seler /, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 300ml z/c	Zupa koperkowa z ziemniakami / seler /, kasza bulgur gotowana z zieloną pietruszką 150g / gluten /, filet drobiowy faszerowany szpinakiem w sosie koperkowym 150g / mleko, seler /, puree z cukinii 150g, kompot z owocami mrożonymi z jabłkami 300ml z/c	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką 330ml / gluten, jaja, seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, kotlet schabowy pieczony z panierką z płatów kukurydzianych 120g / gluten, mleko, jaja /, marchew gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z/c	Zupa z cukinii o konsystencji kremu 330ml/ mleko, seler /, spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym mielonym i warzywami 250g/ gluten, jaja, mleko, seler /, bukiet warzyw na wywarze drobiowo-jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c
Kolacja	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g / mleko /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 10g/ mleko /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 10g/ mleko /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 10g/ mleko /,

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)

	pieczywo pszenne 80g/ gluten /, wędlina drobiowa gotowana 80g/ soja /, ser żółty 20g/ mleko /, rukola, pomidor 50g	pieczywo pszenne 80g/ gluten /, pasztet drobiowy domowy 80g/ gluten, jaja, mleko, seler / powidła żurawinowe 30g, rukola, pomidor 50g	pszenne 80g/ gluten /, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami z zieloną pietruszką 80g/ soja /, ser żółty 20g/ mleko /, roszponka, pomidor 50g	pieczywo pszenne 80g/ gluten /, paprykarz rybny z warzywami 80g/ ryba, seler /, kiełbasa krakowska 20g/ soja /, sałata lodowa, pomidor 50g	pieczywo pszenne 80g/ gluten /, serek wiejski 80g/ mleko /, szynka wieprzowa 20g/ soja /, sałata zielona, pomidor 50g,	pieczywo pszenne 80g/ gluten /, wędlina drobiowa 80g/ soja /, ser żółty 20g/ mleko /, sałata lodowa, pomidor 50g	pieczywo pszenne 80g/ gluten /, polędwica sopocka 60g/ soja /, serek śmietankowy z ziołami 30g/ mleko /, rukola, pomidor 50g
Posilek nocny	mus warzywno-owocowy 150ml	kanapka pieczywo pszenno – żytnie 30g, z masłem 5g, dżem mały 25g / gluten, mleko /	kisiel lniany wiśniowy 150ml	sok pomidorowy 100ml	kisiel lniany wiśniowy 150ml	ciasto drożdżowe 100g / gluten, mleko, jaja /	mus marchewkowo – brzoskwiniowy 150ml
DSWO**	E: 2205 kcal B: 108,26 g T: 72,91 g W: 289,83 g CP: 46,26 g NKT: 38,09 g Bł: 24,11 g Sód: 1572,63 mg	E: 2627 kcal B: 153,33 g T: 86,68 g W: 325,98 g CP: 44,33 g NKT: 39,88 g Bł: 38,43 g Sód: 1846,08 mg	E: 2246 kcal B: 96,32 g T: 81,99 g W: 291,84 g CP: 28,27 g NKT: 43,47 g Bł: 22,95 g Sód: 1800,05 mg	E: 2358 kcal B: 113,01 g T: 95,58 g W: 278,43 g CP: 41,66 g NKT: 36,39 g Bł: 31,23 g Sód: 1965,43 mg	E: 2668 kcal B: 143,97 g T: 81,06 g W: 360,65 g CP: 39,39 g NKT: 41,79 g Bł: 44,56 g Sód: 2650,23 mg	E: 2633 kcal B: 165,71 g T: 106,31 g W: 265,15 g CP: 33,74 g NKT: 49,04 g Bł: 26,43 g Sód: 2486,26 mg	E: 2253 kcal B: 111,89 g T: 85,16 g W: 272,42 g CP: 42,71 g NKT: 34,29 g Bł: 27,44 g Sód: 2779,66 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 sumą wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	15.09.2026	16.09.2026	17.09.2026	18.09.27026	19.09.2026	20.09.2026	21.09.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 330 ml z cynamonem 1g/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g/ soja /, ser twarogowy 60g/ mleko /, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, wędlina z indyka 60g/ soja /, dżem porzeczkowy 30g, roszponka, pomidor 50g	Kasza manna na mleku 330 ml z cynamonem 1g/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, serek wiejski 80g/ mleko /, polędwica z kurczaka 20g/ soja /, sałata lodowa, pomidor 50g	Płatki orkiszowe na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, pasta jajeczna z tuńczykiem z sosem jogurtowo-majonezowym i musztardą, pietruszka zieloną 100g/ jaja, ryby, mleko /, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku 330 ml z masłem 2g/ mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, ser twarogowy 80g/ mleko /, dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, roszponka, pomidor 50g	Płatki ryżowe na mleku 330ml/ mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, jajko gotowane 1szt/ jaja /, kiełbasa szynkowa wieprzowa 60g/ soja /, sałata lodowa, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, schab benedyktyński 40g/ soja /, ser twarogowy 50g/ mleko /, sałata lodowa, pomidor 50g
Obiad	Zupa z białych warzyw z drobnym makaronem 330ml/ gluten, jaja, seler /, ryż gotowany z zieloną pietruszką 150g, potrawka z kurczaka z jarzynami 150g/ seler, mleko /, brokuły gotowane na wywarze drobiowo - jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z/c	Zupa marchwiowa z ryżem o konsystencji kremu 330ml/ seler /, kasza jęczmienna średnia gotowana z zieloną pietruszką 150g/ gluten /, zraz wieprzowy mielony w sosie jarzynowym 150g/ seler, mleko /, marchewka z groszkiem gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 330ml/ gluten, seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, karkówka w sosie własnym 150g, buraki gotowane na wywarze drobiowo – jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c	Barszcz biały z ziemniakami łatwostrawny 330ml/ gluten, mleko, jaja, seler /, kluski leniwe z masłem 250g/ gluten, mleko, jaja /, buraki gotowane z sosem winegret 150g, kompot z owoców mrożonych z jabłkiem 300ml z/c	Zupa botwinkowa z ziemniakami 330ml/ seler, mleko /, kasza bulgur gotowana z zieloną pietruszką 150g/ gluten /, plaster szynki duszony w sosie pieczeniowym 150g, bukiet jarzyn gotowany na wywarze drobiowo - jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z/c	Zupa jarzynowa z ziemniakami 330ml/ seler, mleko /, ryż gotowany z zieloną pietruszką 150g, mięso drobiowe siekane w sosie własnym z oregano 150g, puree z cukinii z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c	Zupa brokułowa o konsystencji kremu 330ml/ mleko, seler /, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 150g, faszerowana cukinia mięsem mielonym 150g, buraki gotowane z sosem winegret 150g, kompot z owoców mrożonych i aronią 300ml z/c
Kolacja	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło

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)

	ekstra 10g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, schab domowy pieczony 80g/ soja /, ser żółty 20g/ mleko /, rukola, pomidor 50g	ekstra 10g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, wędlina drobiowa gotowana 60g/ soja /, ser twarogowy 40g/ mleko /, sałata zielona, pomidor 50g	10g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kielbasa krakowska 40g/ soja /, pasta z twarogu, cukinii i marchewki 60g/ mleko /, rukola, pomidor 50g	ekstra 10g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten / twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g/ mleko /, kielbasa szynkowa 30g/ soja /, rukola, pomidor 50g	ekstra 10g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, filet z indyka 60g/ soja /, ser twarogowy 40g/ mleko /, rukola, pomidor 50g	ekstra 10g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, pasta z tuńczyka, twarogu i ketchupu 100g/ mleko , ryba /, sałata zielona, pomidor 50g	ekstra 10g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, szynka wieprzowa gotowana 60g/ soja /, serek śmietankowy 40g/ mleko /, rukola, pomidor 50g
Posilek nocny	budyń na mleku 150ml b/c / gluten , jaja , mleko /	kisiel lniany malinowy 150 ml	sok pomidorowy 100ml	jabłko pieczone 150g z cynamonem 1g	jogurt naturalny 150 ml / mleko /	ciasto drożdżowe 100g / gluten , mleko , jaja /	kisiel lniany wiśniowy 150ml
DSWO**	E: 2697 kcal B: 155,15 g T: 96,73 g W: 313,33 g CP: 26,25 g NKT: 45,10 g Bł: 23,42 g Sód: 2256,86 mg	E: 2672 kcal B: 135,81 g T: 103,94 g W: 318,16 g CP: 46,42 g NKT: 45,80 g Bł: 38,89 g Sód: 3697,09 mg	E: 2718 kcal B: 125,48 g T: 115,63 g W: 317,50 g CP: 38,56 g NKT: 40,80 g Bł: 35,26 g Sód: 2293,40 mg	E: 2402 kcal B: 121,87 g T: 96,86 g W: 268,70 g CP: 47,56g NKT: 46,61 g Bł: 24,68 g Sód: 1933,96 mg	E: 2475 kcal B: 140,79 g T: 87,49 g W: 296,91 g CP: 26,10 g NKT: 41,46 g Bł: 31,39 g Sód: 1602,60 mg	E: 2734 kcal B: 134,46 g T: 103,72 g W: 325,41 g CP: 38,53 g NKT: 42,99 g Bł: 23,20g Sód: 2316,32 mg	E: 2326 kcal B: 119,95g T: 88,12 g W: 275,66 g CP: 42,70 g NKT: 40,03 g Bł: 27,69 g Sód: 2122,14 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)