

DIETA PODSTAWOWA							
Data	20.10.2026	21.10.2026	22.10.2026	23.10.2026	24.10.2026	25.10.2026	26.10.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Makaron drobny na mleku 330ml / gluten, mleko, jaja /, masło ekstra 15g / mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g / gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, polędwica z kurczaka 60g/ soja /, serek śmietankowy 30g/ mleko /, sałata zielona, papryka 50g	Kasza jaglana na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g / gluten / herbata z cytryną 300ml z/c, jajecznicą na parze z 2 szt jaj z szynką wieprzową gotowaną 20g/ jaja, soja /, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku 330 ml z cynamonem 2g/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, parówki drobiowe na gorąco 2 szt/ gluten, soja /, ketchup łagodny 15ml, sałata zielona, ogórek świeży 50g	Płatki owsiane na mleku 330ml gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, pasta jajeczna ze szczypiorkiem i przodkiewką 100g/ jaja /, sałata zielona, ogórek kiszony 50g	Kasza manna na mleku 330 ml z cynamonem 2g/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, ser twarogowy 80g/ mleko /, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, sałata lodowa, papryka świeża 50g	Płatki orkiszowe na mleku 330ml/ gluten, mleko /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, naleśniki 2 szt/ gluten, mleko, jaja /, ser twarogowy 30g/ mleko /, dżem wiśniowy 30g, sałata zielona, pomidor 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 /, serek wiejski 80g/ mleko /, filet z indyka 20g/ soja /, sałata zielona, ogórek świeży 50g
Obiad	Ryżanka z koperkiem 330ml / seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, filet drobiowy pieczony na parze w panierce z płatków kukurydzianych 150g/ gluten, jaja /, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, cieciorzki, jabłka z sosem winegret 150g, kompot owoców mrożonych z aronią 300ml z/c	Zupa grysikowa z zieloną pietruszką 330ml / gluten, seler /, ziemniaki puree z koperkiem 150g, karkówka w sosie własnym z sokiem z ananasa 150g, surówka z marchwi, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c	Zupa z białych warzyw z ziemniakami 330ml/ seler /, ryż gotowany z zieloną pietruszką 150g, potrawka z kurczaka z jarzynami 150g/ seler /, sałatka z buraka gotowanego z cebulą, jabłkiem z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem 330ml/ gluten, mleko, seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, ryba pieczona z jarzynami po grecku 150g/ ryby, seler /, sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki, cieciorzki, pora z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z jabłkiem 300ml z /c	Zupa dyniowa o konsystencji kremu z zieloną pietruszką 330ml/ mleko, seler /, kluski śląskie gotowane z zieloną pietruszką 150g / gluten, jaja /, schab duszony w sosie pieczeniowym 150g, surówka z selera, marchewki, jabłka z jogurtem naturalnym 150g/ mleko /, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z/c	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką 330ml/ gluten, jaja, seler /, ziemniaki puree z koperkiem 150g, pulpety drobiowe w sosie jogurtowo-koperkowym 150g/ mleko /, surówka z kapusty granatowej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c	Barszcz czerwony z ziemniakami 330ml/ gluten, mleko, seler /, kasza jęczmienna perłowa średnia gotowana z zieloną pietruszką 150g/ gluten /, papryka faszerowana mięsem 150g, kapusta pekińska z ciecierzycą, papryka, ogórkiem kiszonym z sosem winegret 100g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c
Kolacja	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-

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)

	żytnie 80g / gluten /, szynka wieprzowa gotowana 80g/ soja /, ser żółty 20g/ mleko /, sałata lodowa, ogórek świeży 50g	żytnie 80g / gluten /, szynka drobiowa 60g/ soja /, serek śmietankowy ze szczypiorkiem 40g/ mleko /, rukola, papryka 50g	80g/ gluten /, szynka z indyka 40g/ soja /, ser twarogowy 60g/ mleko /, rukola, pomidor 50g	żytnie 80g/ gluten /, serek twarogowy 80g/ mleko /, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona, pomidor 50g	żytnie 80g/ gluten /, kiełbasa krakowska 60g/ soja /, serek homogenizowany 30g/ mleko /, rukola, ogórek świeży 50g	żytnie 80g/ gluten /, pasta z wędzonej makreli, twarogu i ketchupu 100g/ mleko , ryby // pasta z tuńczyka, twarogu i ketchupu 100g/ mleko , ryby / rozszonka, ogórek kiszony 50g	żytnie 80g/ gluten /, kiełbasa szynkowa wieprzowa 80g/ soja /, ser żółty 20g/ mleko /, rukola, papryka 50g
Posilek nocny	śliwka 1szt	budyń z musem malinowym b/c 150ml	kisiel lniany malinowy 150ml	jogurt naturalny 100 ml	jabłko pieczone 150g z cynamonem 1g	serek homogenizowany 100 ml	podpłomyki 30g b/c
DSWO**	E: 2390 kcal B: 134,85 g T: 87,02 g W: 280,13g CP: 33,16 g NKT: 41,26 g Bł: 26,83 g Sód: 2999,79 mg	E: 2131 kcal B: 112,83 g T: 82,96 g W: 243,90 g CP: 24,45 g NKT: 35,17 g Bł: 20,61 g Sód: 1593,05 mg	E: 2705 kcal B: 131 g T: 112,04 g W: 311,92g CP: 43,63 g NKT: 44,75 g Bł: 42,63 g Sód: 2607,36mg	E: 2345 kcal B: 111,03 g T: 91,42 g W: 282,20 g CP: 44,44 g NKT: 38,05 g Bł: 28,24 g Sód: 3393,64 mg	E: 2553 kcal B: 118,13 g T: 106,21 g W: 307,06 g CP: 57,95 g NKT: 39,44 g Bł: 33,98 g Sód: 1826,66 mg	E: 3250 kcal B: 168,99 g T: 142,06 g W: 334,3 g CP: 42,52 g NKT: 53,82 g Bł: 30,54 g Sód: 2969,98 mg	E: 2567 kcal B: 130,59 g T: 98,57 g W: 305,60 g CP: 32,03 g NKT: 42,14 g Bł: 28,85 g Sód: 2409,94 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 PODSTAWOWA							
Data	27.10.2026	28.10.2026	29.10.2026	30.10.2026	31.10.2026	01.11.2026	02.11.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 330ml/ mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten / herbata z cytryną 300ml z/c, filet maślany z indyka 60g/ soja /, serek śmietankowy 30g/ mleko /, rukola, papryka 50g	Płatki owsiane na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, jajecznica na parze z 2 szt jaj ze szczypiorkiem/ jaja /, sałata zielona, papryka 50g	Płatki jaglane na mleku 330 ml z cynamonem 2g/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, ser twarogowy śmietankowy 80g/ mleko /, dżem truskawkowy 30g, sałata lodowa, papryka 50g	Płatki orkiszowe na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ masło /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten / herbata z cytryną 300ml z/c, ser twarogowy 60g/ mleko /, tuńczyk w sosie własnym 30g/ ryby / rukola, papryka 50g	Płatki jaglane na mleku 330 ml z cynamonem 2g/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, polędwica 40g/ soja /, ser twarogowy 50g/ mleko /, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, jajko gotowane 1szt/ jaja /, kiełbasa szynkowa 40g/ soja /, sałata lodowa, pomidor 50g	Kasza manna na mleku 330 ml z cynamonem 2g/ gluten, mleko /, herbata z cytryną 300ml z/c, naleśniki z serek twarogowym 2szt/ gluten, mleko, jaja /, powidła jabłkowe 60g
Obiad	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 330ml/ seler /, łazanki z mięsem mielonym i warzywami 250g/ gluten, jaja, seler /, surówka z marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z/c	Zupa szpinakowa z ryżem 330ml/ seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/ seler /, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych i aronią 300ml z/c	Zupa z cukinii z drobnym makaronem 330ml/ gluten, jaja, seler /, kopytka gotowane z zieloną pietruszką 150g/ gluten, jaja /, gulasz wieprzowy duszony z jarzynami 150g, surówka z kapusty czerwonej, ogórka kiszzonego, pora, jabłka z olejem 150g, kompot owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c	Zupa ogórkowa łatwostrawna z ziemniakami 330ml/ seler /, ryż gotowany z zieloną pietruszką 150g, ryba pieczona w pomidorach z ziołami 120g/ ryby /, surówka z sałaty lodowej, papryki, rzodkiewki, ogórka świeżego z sosem winegret 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 330ml/ gluten, seler /, spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym mielonym i warzywami 250g/ mleko, jaja, seler /, sałata lodowa z papryką, kukurydzą, rzodkiewką z sosem winegret 150g, kompot z owoców mrożonych z jabłkiem 300ml z/c	Barszcz biały z jajkiem z ziemniakami 330ml/ gluten, mleko, jaja, seler /, ryż gotowany z zieloną pietruszką 150g, filet z kurczaka w sosie jogurtowym 150g/ mleko /, surówka z marchewki, jabłka z jogurtem naturalnym 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z/c	Zupa pomidorowa z ryżem 330ml/ mleko, seler /, kasza bulgur gotowana z zieloną pietruszką 150g/ gluten /, bitka wieprzowa w sosie jarzynowym 150g/ seler /, sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c
Kolacja	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, pasta z tuńczyka z	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, galaretki drobiowa z	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, pasztet drobiowy domowy	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, ser twarogowy	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, schab benedyktyński	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, pasta z ciecierzycy z	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, filet z indyka 40g

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)

	twarogiem z ogórkiem kiszonym z majonezem ze szczypiorkiem 100g/ mleko, ryby /, sałata zielona, ogórek świeży 50g	warzywami 100g, sałata zielona, pomidor 50g	80g / gluten, jaj,seler /, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, rukola, ogórek kiszony 60g	60g/ mleko /, dżem z czarnej porzeczki niskosłodzony 30g, rukola, papryka 50g	40g / soja /, serek wiejski 60g / mleko /, rukola, pomidor 50g	suszonymi pomidorami z pietruszką zieloną 100g, sałata zielona, ogórek kiszony 50g	/ soja /, ser twarogowy 60g / mleko /, rukola, ogórek świeży 50g
Posilek nocny	chrupki kukurydziane 20g	budyń z musem truskawkowym 150ml	jogurt naturalny 100ml	sok pomidorowy 100ml	kisiel lniany truskawkowy 150ml	ciasto drożdżowe 100g	kefir naturalny 100ml
DSWO**	E: 2302 kcal B: 104,93 g T: 79,61 g W: 305,79 g CP: 32,53 g NKT: 33,40 g Bł: 28,44 g Sód: 2186,09 mg	E: 2579 kcal B: 125,33 g T: 105,27 g W: 299,89 g CP: 40,79 g NKT: 41,03 g Bł: 35,36 g Sód: 2046,71 mg	E: 2878 kcal B: 137,25 g T: 114,10 g W: 345,02 g CP: 45,04 g NKT: 44,71 g Bł: 34,41g Sód: 2571,84mg	E: 2078 kcal B: 104,91 g T: 72,47 g W: 261,53 g CP: 41,71 g NKT: 31,15g Bł: 27,65 g Sód: 1842,96 mg	E: 2583 kcal B: 131,77 g T: 86,29 g W: 333,85 g CP: 38,77 g NKT: 34,55 g Bł: 38,28 g Sód: 1840,66 mg	E: 2899 kcal B: 139,48 g T: 109,06 g W: 354,36 g CP: 42,92 g NKT: 43,44g Bł: 33,78g Sód: 3603,77 mg	E: 2975 kcal B: 159,26 g T: 94,58 g W: 386,36 g CP: 29,16 g NKT: 36,60 g Bł: 36,98 g Sód: 3635,45 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 ŁATWOSTRAWNA							
Data	20.10.2026	21.10.2026	22.10.2026	23.10.2026	24.10.2026	25.10.2026	26.10.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Makaron drobny na mleku 330ml / gluten, mleko, jaja /, masło ekstra 15g / mleko /, pieczywo pszenne 80g / gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, polędwica z kurczaka 60g/ soja /, serek śmietankowy 30g/ mleko /, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza jaglana 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 z szynką wieprzową gotowaną 20g/ jaja, soja /, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku 330 ml z cynamonem 2g/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, parówki drobiowe na gorąco 2 szt/ gluten, soja /, ketchup łagodny 15ml, 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 /, pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g/ jaja /, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza manna na mleku 330 ml z cynamonem 2g/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, ser twarogowy 80g/ mleko /, dżem wiśniowy 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki orkiszowe na mleku 330ml/ gluten, mleko /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, naleśniki 2 szt/ gluten, mleko, jaja /, ser twarogowy 30g/ mleko /, dżem wiśniowy 30g, 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 /, serek wiejski 80g/ mleko /, filet z indyka 20g/ soja /, sałata zielona, pomidor 50g
Obiad	Ryżanka z koperkiem 330ml / seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, filet drobiowy pieczony na parze w panierce z płatków kukurydzianych 150g/ gluten, jaja /jarzyny duszone po grecku 150g, kompot owoców mrożonych z aronią 300ml z/c	Zupa grysikowa z zieloną pietruszką 330ml / gluten, seler /, ziemniaki puree z koperkiem 150g, karkówka w sosie własnym z sokiem z ananasa 150g, bukiet warzyw gotowany na wywarze drobiowo-jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c	Zupa z białych warzyw z ziemniakami 330ml/ seler /, ryż gotowany z zieloną pietruszką 150g, potrawka z kurczaka z jarzynami 150g/ seler /, buraczki gotowane na wywarze drobiowo-jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem 330ml/ gluten, mleko, seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, ryba pieczona z jarzynami po grecku 150g/ ryby, seler /, marchewka na wywarze drobiowo-jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z jabłkiem 300ml z /c	Zupa dyniowa o konsystencji kremu z zieloną pietruszką 330ml/ mleko, seler /, kluski śląskie gotowane z zieloną pietruszką 150g / gluten, jaja /, schab duszony w sosie pieczeniowym 150g, brokuły gotowane w wywarze drobiowo-jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z/c	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką 330ml/ gluten, jaja, seler /, ziemniaki puree z koperkiem 150g, pulpety drobiowe w sosie jogurtowo-koperkowym 150g/ mleko /, buraki tarte gotowane z masłem 150g/ mleko /, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c	Barszcz czerwony z ziemniakami 330ml/ gluten, mleko, seler /, kasza jęczmienna perłowa średnia gotowana z zieloną pietruszką 150g/ gluten /, klopsiki mięsno – ryżowe w sosie koperkowym 150g, brokuły gotowane na wywarze drobiowo-jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c
Kolacja	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne

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)

	80g / gluten /, szynka wieprzowa gotowana 80g/ soja /, ser żółty 20g/ mleko /, sałata lodowa, pomidor 50g	/ gluten /, szynka drobiowa 60g/ soja /, serek śmietankowy ze szczypiorkiem 40g/ mleko /, rukola, pomidor 50g	szynka z indyka 40g/ soja /, ser twarogowy 60g/ mleko /, rukola, pomidor 50g	80g/ gluten /, serek twarogowy 80g/ mleko /, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona, pomidor 50g	80g/ gluten /, kiełbasa krakowska 60g/ soja /, serek homogenizowany 30g/ mleko /, rukola, pomidor 50g	80g/ gluten /, pasta z wędzonej makreli, twarogu i ketchupu 100g/ mleko , ryby // pasta z tuńczyka, twarogu i ketchupu 100g/ mleko , ryby / rozszponka, pomidor 50g	80g/ gluten /, kiełbasa szynkowa wieprzowa 80g/ soja /, ser żółty 20g/ mleko /, rukola, pomidor 50g
Posilek nocny	mus jabłkowy 100ml	budyń z musem malinowym b/c 150ml	kisiel lniany malinowy 150ml	jogurt naturalny 100 ml	jabłko pieczone 150g z cynamonem 1g	serek homogenizowany 100 ml	podplomyki 30g b/c
DSWO**	E: 2516 kcal B: 136,14 g T: 91,28 g W: 299,81 g CP: 56,39 g NKT: 41,53 g Bł: 23,01 g Sód: 3113,09 mg	E: 2080 kcal B: 98,05 g T: 81,07 g W: 248,33 g CP: 23,98 g NKT: 34,04 g Bł: 17,20 g Sód: 1576,75 mg	E: 2702 kcal B: 139,62 g T: 104,72g W: 318,73g CP: 45,05 g NKT: 44,88 g Bł: 41,77 g Sód: 2680,76 mg	E: 2345 kcal B: 118,67 g T: 83,68 g W: 293,56 g CP: 53,12 g NKT: 38,15 g Bł: 28,80g Sód: 1693,14 mg	E: 2620 kcal B: 128,97g T: 108,13 g W: 304,3 g CP: 53,71 g NKT: 41,93 g Bł: 30,51 g Sód: 1797,36 mg	E: 3057 kcal B: 171,50g T: 123,04 g W: 325,59 g CP: 35,84 g NKT: 53,23 g Bł: 27,39 g Sód: 2435,52 mg	E: 2488 kcal B: 120,72 g T: 82,81 g W: 331,43 g CP: 46,13 g NKT: 40,89 g Bł: 31,49 g Sód: 2572,47mg

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	27.10.2026	28.10.2026	29.10.2026	30.10.2026	31.10.2026	01.11.2026	02.11.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 330ml/ mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, filet maślany z indyka 60g/ soja /, serek śmietankowy 30g/ mleko /, rukola, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, jajecznicza na parze z 2 szt jaj ze szczypiorkiem/ jaja /, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku 330 ml z cynamonem 2g/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, ser twarogowy śmietankowy 80g/ mleko /, dżem truskawkowy 30g, sałata lodowa, pomidor 50g	Płatki orkiszowe na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ masło /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, ser twarogowy 60g/ mleko /, tuńczyk w sosie własnym 30g/ ryby /, rukola, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku 330 ml z cynamonem 2g/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, polędwica sopocka 40g/ soja /, ser twarogowy 50g/ 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 /, jajko gotowane 1szt/ jaja /, kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g/ soja /, sałata lodowa, pomidor 50g	Kasza manna na mleku 330 ml z cynamonem 2g/ gluten, mleko /, herbata z cytryną 300ml z/c, naleśniki z serek twarogowym 2szt/ gluten, mleko, jaja /, powidła jabłkowe 60g
Obiad	Zacierka z ziemniakami z zieloną pietruszką 330ml / seler /, łazanki z mięsem mielonym i warzywami 250g/ gluten, jaja, seler /, marchewka gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z/c	Zupa szpinakowa z ryżem 330ml / seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/ seler /, bukiet warzyw gotowany na wywarze drobiowo - jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych i aronią 300ml z/c	Zupa z cukinii z drobnym makaronem 330ml / gluten, jaja, seler /, kopytka gotowane z zieloną pietruszką 150g/ gluten, jaja /, gulasz wieprzowy duszony z jarzynami 150g, brokuły gotowane w sosie winegret 150g, kompot owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c	Zupa ogórkowa łatwostrawna z ziemniakami 330ml / seler /, ryż gotowany z zieloną pietruszką 150g, ryba pieczona w pomidorach z ziołami 120g / ryby /, plastry buraków gotowane z sosem winegret 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 330ml / gluten, seler, jaja, seler /, ryż spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym mielonym i warzywami 250g/ mleko, jaja, seler /, jarzyny duszone po grecku 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z jabłkiem 300ml z/c	Barszcz biały z jajkiem z ziemniakami 330ml / gluten, mleko, jaja, seler /, ryż gotowany z zieloną pietruszką 150g, filet z kurczaka w sosie jogurtowym 150g/ mleko /, marchewka gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z/c	Zupa pomidorowa z ryżem 330ml/ mleko, seler /, kasza bulgur gotowana z zieloną pietruszką 150g/ gluten /, bitka wieprzowa w sosie jarzynowym 150g/ seler /, brokuły gotowane na parze z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c
Kolacja	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, pasta z tuńczyka z twarogiem z jogurtem i pietruszką	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, galaretki drobiowa z warzywami 100g,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, pasztet drobiowy domowy 80g / gluten, jaj, seler /, powidła	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, ser twarogowy 60g/ mleko /, dżem z	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g / mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, schab benedyktyński 40g / soja /, serek	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g / mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami z zieloną	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, filet z indyka 40g / soja /, ser twarogowy

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)

	zieloną 100g/ mleko, ryby /, sałata zielona, pomidor 50g	sałata zielona, pomidor 50g	śliwkowe niskosłodzone 30g, rukola, pomidor 50g	czarnej porzeczki niskosłodzony 30g, rukola, pomidor 50g	wiejski 60g / mleko /, rukola, pomidor 50g	pietruszką 100g, sałata zielona, pomidor 50g	60g / mleko /, rukola, pomidor 50g
Posilek nocny	chrupki kukurydziane 20g	budyń z musem truskawkowym 150ml	jogurt naturalny 100ml	sok pomidorowy 100ml	kisiel lniany truskawkowy 150ml	ciasto drożdżowe 100g	kefir naturalny 100ml
DSWO**	E: 2287 kcal B: 112,55 g T: 72,14 g W: 311,41 g CP: 32,76 g NKT: 33,53 g Bł: 28,27 g Sód: 2315,79 mg	E: 2590 kcal B: 135,67 g T: 98,31 g W: 303,25 g CP: 37,24 g NKT: 41,23 g Bł: 30,24 g Sód: 2065,51 mg	E: 2849 kcal B: 142,78 g T: 104,43 g W: 353,91 g CP: 45,79 g NKT: 44,63 g Bł: 32,65 g Sód: 1654,61 mg	E: 2108 kcal B: 107,54 g T: 67,62 g W: 107,54 g CP: 47,44 g NKT: 31,41 g Bł: 25,09 g Sód: 1898,21 mg	E: 2966 kcal B: 141,15 g T: 97,65 g W: 397,34 g CP: 45,16 g NKT: 35,13 g Bł: 43,39 g Sód: 1887,56 mg	E: 2708 kcal B: 145,57 g T: 101,01 g W: 319,55 g CP: 55,23 g NKT: 39,46g Bł: 35,71 g Sód: 2664,25 mg	E: 2713 kcal B: 164,27 g T: 61,89 g W: 388,80 g CP: 28,73 g NKT: 19,65 g Bł: 34,72 g Sód: 2415,45 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)