

DIETA PODSTAWOWA					
Data	1.02.2026	2.02.2026	3.02.2026	4.02.2026	5.02.2026
Rodzaj posiłku	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek
Śniadanie	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Serdelek na ciepło 100g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Twarożek z ziołami prowansalskimi 100g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Polędwica sopočka 80g (BIA) Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka luksusowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU) Ziemniaki 200g Kotlet schabowy 100g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty (130g) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 300ml (SEL, BIA) Spaghetti Bolognese 360g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Żurek z ziemniakami 300ml (SEL, GLU) Kasza jęczmienna 180g (GLU) Gulasz 150g (GLU) Buraczki 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa z soczewicy z makaronem 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Medalion drobiowy 100g (GLU, SOJ) Sałatka colesław 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa toskańska z makaronem 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Klopsik w sosie koperkowym 150g (GLU) Surówka z marchewki 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Salceson 50g (GLU, SOJ) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka szkolna 50g (SOJ, MLE, GOR) Ogórek kiszony 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Ser żółty 60g (BIA) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z wędzonej makreli 100g (RYB, JAJ) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowa z rzodkiewką 50g (MLE) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml
DSWO**	2264 kcal, W: 309g, B: 98g, T: 79g	E: 2372 kcal, W: 293g, B: 103g, T: 76g	E: 2104 kcal, W: 286g, B: 93g, T: 71g	E: 2214 kcal, W: 290g, B: 88g, T: 75g	E: 2326 kcal, W: 305g, B: 101g, T: 91g

DSWO – dobową sumą wartości odżywczych, (E- energia, W – węglowodany, B – białko, T – tłuszcze)

DIETA PODSTAWOWA					
Data	6.02.2026	7.02.2026	8.02.2026	9.02.2026	10.02.2026
Rodzaj posiłku	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna 50g (JAJ) Ogórek 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa piwna 60g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa biała parzona 100g (GLU, SOJ, GOR) Ogórek 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa szynkowa 60g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)
Obiad	Zupa kalafiorowa z grysiem 300ml (SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Filet z dorsza z pary 100g (RYB) Surówka z kapusty kiszonej 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa pieczarkowa z kaszą gryczaną 300ml (SEL) Buchty na parze z koktajlem truskawkowym 100g (GLU, JAJ, BIA) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka pieczone 180g Marchewka z groszkiem 130g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300ml (SEL, BIA) Łazanki 360g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa z indykiem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (GLU, JAJ) Buraczki 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek topiony 30g (MLE) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Dżem (30g)	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasztecik drobiowy 60g (GLU, SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka dębowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Polędwica gazdy (GLU, SOJ, MLE) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta śledziowa 50g (RYB, JAJ) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml
DSWO**	2098 kcal, W: 309g, B: 86g, T: 78g	E: 2072 kcal, W: 273g, B: 103g, T: 66g	E: 2107 kcal, W: 294g, B: 98g, T: 82g	E: 2314 kcal, W: 311g, B: 104g, T: 75g	E: 2196 kcal, W: 268g, B: 92g, T: 81g

DSWO – dobowy suma wartości odżywczych, (E- energia, W – węglowodany, B – białko, T – tłuszcze)