

DIETA PODSTAWOWA					
Data	11.02.2026	12.02.2026	13.02.2026	14.02.2026	15.02.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowa 100g (MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka beskidzka 60g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Twarożek z wanilią 80g (BIA) Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z pieca 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Frankfurterki 60g (GLU, SOJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300ml (SEL, BIA) Ryż na sypko 180g Potrawka z kurczaka z warzywami 160g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa krem z pieczonych warzyw 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony z wędzonym indykiem 100g (GLU, JAJ) Marchewka tarta z jabłkiem 150g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa zacierkowa z warzywami 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Klopsik z dorsza w sosie pomidorowym 150g (GLU) Surówka wielowarzywna 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Kiełbasa z rusztu 120g (GLU, SOJ) Sałatka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Pieczeń wieprzowa w sosie 150g (GLU) Kapusta czerwona gotowana 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 50g (MLE, GLU, SOJ) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pieczeń rzymska 50g (SOJ, MLE, GOR) Ogórek kiszony 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna 60g (JAJ) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek tartare z chrzanem 100g (MLE) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Polędwica wiśniowa 50g (MLE, GLU, SOJ) 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 sumę wartości odżywczych, (E- energia, W – węglowodany, B – białko, T – tłuszcze)

DIETA PODSTAWOWA					
Data	16.02.2026	17.02.2026	18.02.2026	19.02.2026	20.02.2026
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 50g (SOJ, MLE, GLU, SEL) Ogórek kiszony 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka dębowa 60g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Ser żółty 60g (BIA) Ogórek 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska sucha 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowa 100g (MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem zabelana 300ml (SEL, BIA) Makaron gotowany 180g (GLU) z sosem Bolognese z mięsem wieprzowym mielonym 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa krem z pieczonych warzyw 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Medalion drobiowy 100g (GLU, JAJ) Marchewka z groszkiem 150g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Jajko w sosie chrzanowym 180g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Kapuśniak z białej kapusty 300ml (SEL) Kasza jęczmienna 180g Gulasz w sosie 150g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa toskańska z makaronem zabelana 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Filet z dorsza pieczony 100g (GLU) Surówka z kapusty kiszonej 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka luksusowa 50g (GLU, MLE, SOJ) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta śledziowa 60g (JAJ, RYB) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z piersi indyka 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z szynki (GLU, SOJ, MLE) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Paprykarz szczeciński 50g (RYB) 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)