

DIETA PODSTAWOWA					
Data	21.02.2026	22.02.2026	23.02.2026	24.02.2026	25.02.2026
Rodzaj posiłku	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa
Śniadanie	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krotoszyńska 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Parówki drobiowe 100g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek fromage z ziołami prowansalskimi 80g (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) Serek tartare z chrzanem 60g (MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)
Obiad	Zupa grochowa 300ml (SEL) Ziemniaki 200g Eskalopki w sosie 130g (GLU) Surówka wielowarzywna 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (GLU, JAJ) Surówka z selera 150g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ryżem jaśminowym 300ml (SEL) Makaron gotowany 180g (GLU) z indykiem i brokułami w sosie śmietanowo - brokułowym 180g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Żurek z ziemniakami i majerankiem 300ml (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 180g Pierś wieprzowa w sosie 150g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Filet z kurczaka w sezamie 100g (GLU) Surówka z marchewki 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 50g (MLE) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Ogonówka 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Polędwica wiśniowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pieczeń rzymska (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka pieczona 50g (MLE, GLU, SOJ) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml
DSWO**	1922 kcal, W: 268g, B: 88g, T: 63g	E: 2357 kcal, W: 253g, B: 111g, T: 101g	E: 1987 kcal, W: 2785g, B: 72g, T: 66g	E: 2543 kcal, W: 366g, B: 199g, T: 90g	E: 2191 kcal, W: 254g, B: 89g, T: 92g

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

DIETA PODSTAWOWA					
Data	26.02.2026	27.02.2026	28.02.2026	1.03.2026	2.03.2026
Rodzaj posiłku	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Chleb pszenno – żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka szkolna 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno -żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna 60g (JAJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (GLU, MLE, SEL) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno -żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Frankfurterki 100g (SOJ, MLE, GLU) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczykiem i pomidorami 60g (MLE, RYB) Ogórek 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)
Obiad	Zupa zacierkowa z warzywami 300ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 150g (GLU) Surówka wielowarzywna 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Filet z dorsza pieczony 120g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszonej 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pieczarkowa z kaszą gryczaną 300ml (SEL) Ziemniaki 200g Fasolka po bretońsku z kielbasą (180g) (GLU, SOJ) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Udka z kurczaka 150g Marchewka z groszkiem 150g (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany 180g (GLU) Ze szpinakiem i grillowanym indykiem 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowo – tuńczykowa 60g (MLE, RYB) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek topiony 30g (MLE) Ogórek 50g Powidła 20g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno – żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Paszтет pieczony 60g (GLU, SEL, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski (100g) (BIA) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno – żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wiśniowa 60g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml
DSWO**	2318 kcal, W: 367g, B: 119g, T: 84g	E: 1984 kcal, W: 275g, B: 78g, T: 70g	E: 2327 kcal, W: 317g, B: 83g, T: 87g	E: 2110 kcal, W: 278g, B: 93g, T: 74g	E: 2204 kcal, W: 313g, B: 111g, T: 58g

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