

DIETA PODSTAWOWA					
Data	1.01.2026	2.01.2026	3.01.2026	4.01.2026	5.01.2026
Rodzaj posiłku	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Parówki 100g <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Ser żółty 60g <b>(BIA)</b> Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Połędwica sopočka 60g <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Frankfurterki 100g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Pasta twarogowo – tuńczykowa 60g <b>(RYB, BIA)</b> Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml <b>(SEL, GLU)</b>  Ziemniaki 200g Schab w sosie 130g <b>(GLU)</b> Surówka z białej kapusty z koperkiem (130g) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z grysiem 300ml <b>(SEL, GLU)</b>  Ziemniaki 200g Filet z dorsza panierowany 100g <b>(GLU, JAJ, RYB)</b> Surówka z kapusty kiszzonej 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml <b>(SEL)</b>  Buchty na parze z koktajlem 300g <b>(GLU, JAJ, BIA)</b> Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml <b>(GLU, SEL)</b>  Ziemniaki 200g Udko z kurczaka 150g Marchewka z groszkiem 130g <b>(GLU)</b> Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z marchewką 300ml <b>(BIA, SEL)</b>  Łazanki 360g <b>(GLU)</b> Kompot owocowy bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka dębowa 50g <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Serek tartare z chrzanem 100g <b>(MLE)</b> Ogórek kiszony 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Paszтет pieczony 60g <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> Ogórek kiszony 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Ogonówka 60g <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Połędwica gazdy 50g <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml
DSWO**	2264 kcal, W: 301g, B: 98g, T: 85g	E: 2062 kcal, W: 285g, B: 79g, T: 72g	E: 2127 kcal, W: 296g, B: 82g, T: 71g	E: 2326kcal, W: 301g, B: 101g, T: 94g	E: 2011kcal, W: 268g, B: 81g, T: 69g

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

DIETA PODSTAWOWA					
Data	6.01.2026	7.01.2026	8.01.2026	9.01.2026	10.01.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piatek	Sobota
Śniadanie	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Parówki 100g <b>(GLU, SOJ)</b> Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Ser żółty 60g <b>(BIA)</b> Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka wiśniowa 60g <b>(GLU, SOJ, GOR)</b> Ogórek 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Serek topiony 30g <b>(MLE)</b> Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE, GLU)</b> Dżem (25g)	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Kiełbasa szynkowa 60g <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>
Obiad	Zupa wiosenna z makaronem 300ml <b>(SEL, GLU)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g <b>(GLU, JAJ)</b> Marchewka z groszkiem 130g <b>(GLU)</b> Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300ml <b>(SEL, BIA)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Gulasz 150g <b>(GLU)</b> Ogórek kiszony 130g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa z soczewicy z makaronem 300ml <b>(SEL, GLU)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony 100g <b>(GLU, JAJ)</b> Buraczki 130g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa krem z białych warzyw 300ml <b>(SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Filet z dorsza panierowany 100g <b>(GLU, JAJ, RYB)</b> Surówka z kapusty kiszonej 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa zacierkowa z warzywami 300ml <b>(MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Fasolka po bretońsku 150g <b>(GLU, SOJ)</b> Kompot owocowy bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka luksusowa 60g <b>(MLE, GLU, SOJ)</b> Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Kiełbasa krakowska sucha 60g <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Pasta z makreli 50g <b>(RYB, JAJ)</b> Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna <b>(JAJ)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Pasta z żółtego sere i szynki 50g <b>(MLE, GLU, SOJ)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml
DSWO**	2292 kcal, W: 302g, B: 91g, T: 88g	E: 2147 kcal, W: 281g, B: 92g, T: 83g	E: 2232 kcal, W: 298g, B: 98g, T: 83g	E: 2076 kcal, W: 294g, B: 94g, T: 75g	E: 1987 kcal, W: 261g, B: 73g, T: 66g

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