

DIETA PODSTAWOWA					
Data	11.01.2026	12.01.2026	13.01.2026	14.01.2026	15.01.2026
Rodzaj posiłku	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek
Śniadanie	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka beskidzka 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> Pasta twarogowa z rzodkiewką 100g <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 gotowana 60g <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka 50g <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> Kiełbasa szynkowa 60g <b>(GLU, SOJ)</b> Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>
Obiad	Rosół z makaronem 300ml <b>(SEL, GLU)</b>  Ziemniaki 200g Pieczeń w sosie 130g <b>(GLU)</b> Kapusta czerwona gotowana (130g) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa toskańska z makaronem zabieleną 300ml <b>(SEL, BIA, GLU)</b>  Risotto z indykiem i warzywami 360g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa z indykiem 300ml <b>(SEL, GLU)</b>  Ziemniaki 200g Medalion drobiowy 100g <b>(GLU, JAJ)</b> Sałatka coleslaw 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 300ml <b>(BIA, SEL)</b>  Ziemniaki 200g Rumsztyk z wędzonym indykiem 100g <b>(GLU, SOJ)</b> Buraczki 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300ml <b>(BIA, SEL)</b>  Kasza jęczmienna 180g <b>(GLU)</b> Klopsik w sosie koperkowym 150g <b>(GLU)</b> Surówka z marchewki 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Salceson 50g <b>(GLU, SOJ)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka z pieca 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Ogórek kiszony 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Pasta śledziowa 60g <b>(RYB, JAJ)</b> Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Galaretko drobiowa 100g <b>(SEL)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna 50g <b>(JAJ)</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: 2271 kcal, W: 291g, B: 89g, T: 80g	E: 2208 kcal, W: 293g, B: 88g, T: 82g	E: 186kcal, W: 298g, B: 86g, T: 78g

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

DIETA PODSTAWOWA					
Data	16.01.2026	17.01.2026	18.01.2026	19.01.2026	20.01.2026
Rodzaj posiłku	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Paszтет z soczewicy i grillowanej marchewki 50g <b>(GLU, SEL)</b> Ogórek kiszony 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka dębowa 60g <b>(SOJ, GOR)</b> Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Kiełbasa biała parzona 100g <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> Ser żółty 50g <b>(MLE)</b> Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Kiełbasa krakowska sucha 60g <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>
Obiad	Zupa kalafiorowa z grysikiem 300ml <b>(SEL, GLU)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Bigos 200g <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa grochowa 300ml <b>(SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Gulasz 150g <b>(GLU)</b> Sałatka szwedzka 130g <b>(GOR)</b> Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół 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	Krupnik 300ml <b>(SEL, BIA)</b>  Makaron z indykiem w sosie śmietanowo – brokułowym 360g <b>(GLU, BIA)</b> Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa zacierkowa z warzywami 300ml <b>(MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 150g <b>(GLU)</b> Surówka z selera 150g <b>(SEL)</b> Kompot owocowy bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Ser żółty 60g <b>(MLE)</b> Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Paszтет drobiowy 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> Łopatka z bójnicka 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka szkolna <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Pasta z wędzonej makreli 50g <b>(RYB, JAJ)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml
DSWO**	1984 kcal, W: 267g, B: 82g, T: 73g	E: 2072 kcal, W: 273g, B: 103g, T: 66g	E: 2227 kcal, W: 298g, B: 98g, T: 83g	E: 2076 kcal, W: 294g, B: 87g, T: 75g	E: 2196 kcal, W: 284g, B: 92g, T: 81g

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