

DIETA PODSTAWOWA					
Data	21.01.2026	22.01.2026	23.01.2026	24.01.2026	25.01.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa z koperkiem 100g <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 szynkowa 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> Pasta jajeczna 60g <b>(JAJ)</b> Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Kiełbasa kminkowa 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> Frankfurterki 60g <b>(GLU, SOJ)</b> Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300ml <b>(SEL, BIA)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g <b>(GLU, JAJ)</b> Surówka z ogórków kiszonych i białej kapusty 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Żurek z ziemniakami 300ml <b>(SEL)</b>  Ryż na sypko 180g Potrawka z kurczaka z warzywami 180g <b>(GLU)</b> Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa z soczewicy z makaronem 300ml <b>(SEL, GLU)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Kotlet z dorsza 100g <b>(GLU, JAJ, RYB)</b> Surówka z kapusty kiszonych 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z grysikiem 300ml <b>(GLU, SEL)</b>  Ziemniaki 200g Kaszanka z cebulką 150g <b>(GLU, SOJ)</b> Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml <b>(GLU, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Pieczeń wieprzowa w sosie 150g <b>(GLU)</b> Kapusta czerwona gotowana 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Polędwica wiśniowa 50g <b>(MLE, GLU, SOJ)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Paszтет pieczony 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> Serek topiony 30g <b>(BIA)</b> Pomidor 50g Dżem (25g) Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Pieczeń rzymska 60g <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Polędwica wiśniowa 50g <b>(MLE, GLU, SOJ)</b> 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	26.01.2026	27.01.2026	28.01.2026	29.01.2026	30.01.2026
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Paszтет drobiowy 50g <b>(SOJ, MLE, 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 wiśniowa 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> Serek wiejski 60g <b>(BIA)</b> Ogórek 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Pasta twarogowo – tuńczykowa 50g <b>(RYB, 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 50g <b>(MLE)</b> Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem i marchewką 300ml <b>(SEL)</b>  Makaron gotowany 180g <b>(GLU)</b> z twarogiem 150g <b>(BIA)</b> Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa z indykiem 300ml <b>(SEL, GLU)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Filet z kurczaka panierowany 100g <b>(GLU, JAJ)</b> Sałatka colesław 150g <b>(BIA)</b> Kompot owocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300ml <b>(SEL, BIA)</b>  Kasza jęczmienna 180g <b>(GLU)</b> Bitki wieprzowe w sosie 150g <b>(GLU)</b> Surówka wielowarzywna (130g) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Kapuśniak z białej kapusty 300ml <b>(SEL)</b>  Ziemniaki 200g Kotlet mielony 100g <b>(GLU, JAJ)</b> Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa krem z pieczonych warzyw 300ml <b>(SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Jajko w sosie chrzanowym 150g <b>(GLU, JAJ, BIA)</b> Surówka z marchewki 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka polędwiczna 50g <b>(GLU, MLE, SOJ)</b> Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Pieczeń myśliwska 60g <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Kiełbasa szynkowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Polędwica gazdy <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Sałatka tatarska ze śledziem 100g <b>(RYB, JAJ, BIA)</b> 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 – dobową sumą wartości odżywczych, (E- energia, W – węglowodany, B – białko, T – tłuszcze)

DIETA PODSTAWOWA					
Data	31.01.2026				
Rodzaj posiłku	Sobota				
Śniadanie	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka gotowana 50g <b>(SOJ, MLE, GLU)</b> Ogórek kiszony 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>				
Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml <b>(SEL)</b>  Zapiekanka ziemniaczana z szynką i buraczkami 350g <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> Kompot owocowy bez cukru 250ml				
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Twarożek z rzodkiewką 50g <b>(MLE)</b> Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml				
DSWO**	2098 kcal, W: 309g, B: 86g, T: 78g				

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