

DIETA PODSTAWOWA					
Data	1.04.2026	2.04.2026	3.04.2026	4.04.2026	5.04.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Chleb pszenno -żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (MLE, GLU, SOJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 60g (MLE) Ogórek (50g) Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka beskidzka 50g (GLU, SOJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa biała parzona 100g (GLU, SOJ, GOR) Jajko na twardo 50g (JAJ) Ogórek 50g Szcypiorek Chrzan 10g Majonez 10g (JAJ) Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)
Obiad	Zupa grysikowa z indykiem 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka z warzywami 150g (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Żurek z majerankiem 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Medalion drobiowy 100g (GLU, JAJ) Buraczki 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Kapuśniak z białej kapusty 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Filet z dorsza panierowany 100g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z marchewki 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa grochowa 300ml (GLU) Buchty na parze z koktajlem 300g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU) Ziemniaki 200g Rolada 120g (GLU) Kapusta czerwona gotowana 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z szynki z pietruszką 60g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno – żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna 60g (JAJ, MLE) Pomidor 100g Dżem 25g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy (60g) (GLU, SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Wędzonka Jana 60g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml
DSWO**	E: 2122 kcal, W: 284g, B: 92g, T: 78g	E: 2207 kcal, W: 302g, B: 101g, T: 79g	E: 2140 kcal, W: 293g, B: 96g, T: 80g	E: 2093 kcal, W: 272g, B: 81g, T: 73g	E: 2312 kcal, W: 311g, B: 105g, T: 85g

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

DIETA PODSTAWOWA					
Data	6.04.2026	7.04.2026	8.04.2026	9.04.2026	10.04.2026
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Frankfurterki 100g (GLU, SOJ) Rzodkiewka 50g Ćwika 10g 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)	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa szynkowa 60g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wiśniowa 50g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna 60g (JAJ) Ogórek 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)
Obiad	Barszcz biały na wędzonce 300ml (SEL, GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 200g Filet z kurczaka w sezamie 100g (GLU, JAJ, SEZ) Marchewka z groszkiem 150g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną 300ml (SEL, MLE) Spaghetti Bolognese 300g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny (SEL, MLE) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Gulasz 100g (GLU) Sałatka z ogórków kiszonych i marchewki 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa toskańska z makaronem zabieleną 300ml (SEL, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 130g Marchewka tarta z jabłkiem 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa krem z soczewicy 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Filet z dorsza panierowany 100g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszonej 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wiśniowa 50g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka dębowa 60g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta śledziowa 60g (JAJ, RYB) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z szynki 100g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek kanapkowy 50g (MLE) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml
DSWO**	E: 2206 kcal, W: 302g, B: 99g, T: 83g	E: 2086 kcal, W: 278g, B: 82g, T: 70g	E: 2197 kcal, W: 298g, B: 93g, T: 76g	E: 2184 kcal, W: 291g, B: 99g, T: 86g	E: 2172 kcal, W: 290g, B: 101g, T: 86g

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

Legenda:

GLU – gluten

MLE – mleko

SOJ – soja

SEL - seler

RYB – ryba

GOR - gorczyca