

DIETA PODSTAWOWA					
Data	11.04.2026	12.04.2026	13.04.2026	14.04.2026	15.04.2026
Rodzaj posiłku	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka polędwiczowa 60g <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> Serdelek 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> Pasta twarogoo – tuńczykowa 60g <b>(MLE, RYB)</b> Ogórek (50g) Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa 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> Szynka dębowa 60g <b>(GLU, SOJ)</b> Ogórek 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>
Obiad	Zupa szpinakowa 300ml <b>(GLU, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Kaszanka 120g <b>(GLU)</b> Sałatka szwedzka 150g <b>(GOR)</b> Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml <b>(GLU, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g <b>(GLU, JAJ)</b> Marchewka z groszkiem 150g <b>(GLU)</b> Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa wiosenna 300ml <b>(SEL)</b>  Makaron z indykiem w sosie śmietanowo – brokułowym 100g <b>(GLU, MLE)</b> Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa grysikowa z indykiem 300ml <b>(SEL, GLU)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 130g <b>(GLU)</b> Surówka wielowarzywna 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa krem z grillowanych warzyw 300ml <b>(SEL)</b>  Ziemniaki 200g Udko z kurczaka 120g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Twaróg 60g <b>(MLE)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Łopatka zbójnicka 60g <b>(GLU, SOJ)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka szkolna 60g <b>(GLU, SOJ)</b> Pomidor 100g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Kiełbasa piwna (60g) <b>(GLU, SOJ)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna 60g <b>(JAJ, MLE)</b> Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml
DSWO**	E: 2146 kcal, W: 287g, B: 95g, T: 83g	E: 2261 kcal, W: 304g, B: 101g, T: 83g	E: 2093 kcal, W: 272g, B: 81g, T: 73g	E: 2155 kcal, W: 297g, B: 96g, T: 84g	E: 2298 kcal, W: 303g, B: 105g, T: 85g

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

DIETA PODSTAWOWA					
Data	16.04.2026	17.04.2026	18.04.2026	19.04.2026	20.04.2026
Rodzaj posiłku	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka wiśniowa 60g <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> Pasta z makreli 60g <b>(RYB, JAJ)</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)</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>(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> Paszтет drobiowy 60g <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> Ogórek 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 300ml <b>(SEL, MLE)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Filet z kurczaka panierowany 100g <b>(GLU, JAJ)</b> Sałatka coleslaw 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Żurek z majerankiem 300ml <b>(GLU, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Filet z dorsza panierowany 100g <b>(GLU, JAJ, RYB)</b> Surówka z kapusty kiszzonej 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa pieczarkowa z kaszą gryczaną <b>(SEL, MLE)</b>  Zapiekanka ziemniaczana z szynką i buraczkami 300g <b>(GLU, SOJ)</b> Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml <b>(SEL, GLU)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Schab w sosie musztardowym 130g <b>(GLU)</b> Surówka z białej kapusty 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem zabelana 300ml <b>(GLU, SEL)</b>  Makaron z twarogiem 300g <b>(GLU, MLE)</b> Kompot owocowy bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Serek wiejski 100g <b>(MLE)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Ser żółty 60g <b>(MLE)</b> Ogórek 50g 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 kiszony 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka luksusowa 60g <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka dębowa 50g <b>(GLU, SOJ)</b> Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml
DSWO**	E: 2206 kcal, W: 297g, B: 101g, T: 84g	E: 2188 kcal, W: 295g, B: 90g, T: 83g	E: 2084 kcal, W: 279g, B: 85g, T: 80g	E: 2189 kcal, W: 295g, B: 99g, T: 86g	E: 2118 kcal, W: 286g, B: 89g, T: 81g

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

**Legenda:**

GLU – gluten

MLE – mleko

SOJ – soja

SEL - seler

RYB – ryba

GOR - gorczyca