

| DIETA PODSTAWOWA | | | | | |
|------------------|---|--|---|--|---|
| Data | 1.03.2026 | 2.03.2026 | 3.03.2026 | 4.03.2026 | 5.03.2026 |
| Rodzaj posiłku | Niedziela | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek |
| Śniadanie | Chleb pszenno -żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Frankfurterki 100g (SOJ, MLE, GLU) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE) | Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta z tuńczykiem i pomidorami 60g (MLE, RYB) Ogórek 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE) | Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor (50g) Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE) | Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna 50g (JAJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE) | Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka dębowa 60g (GLU, SOJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE) |
| Obiad | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Udko z kurczaka 150g Marchewka z groszkiem 150g (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany 180g (GLU) Ze szpinakiem i grillowanym indykiem 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 300ml (SEL, BIA) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (GLU, JAJ) Marchewka na gęsto 150g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250ml | Zupa grysikowa z indykiem 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Klopsik w sosie koperkowym 150g (GLU) Buraczki 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml | Kapuśniak z białej kapusty 300ml (SEL) Ryż na sypko 180g Potrawka z kurczaka z warzywami 180g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski (100g) (BIA) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno – żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka wiśniowa 60g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 60g (GLU, SOJ, SEL) Ogórek kiszony 100g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa szynkowa (60g) (GLU, SOJ) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek kanapkowy 100g (MLE) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml |
| DSWO** | E: 2110 kcal, W: 278g, B: 93g, T: 74g | E: 2204 kcal, W: 313g, B: 111g, T: 58g | E: 2185 kcal, W: 286g, B: 93g, T: 84g | E: 2123 kcal, W: 284g, B: 83g, T: 79g | E: 2120 kcal, W: 301g, B: 92g, T: 67g |

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

| DIETA PODSTAWOWA | | | | | |
|------------------|---|--|---|--|--|
| Data | 6.03.2026 | 7.03.2026 | 8.03.2026 | 9.03.2026 | 10.03.2026 |
| Rodzaj posiłku | Piątek | Sobota | Niedziela | Poniedziałek | Wtorek |
| Śniadanie | Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Paszтет z soczewicy i grillowanej marchewki 50g (SOJ, GLU, SEL) Ogórek kiszony 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE) | Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka polędwicowa 60g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE) | Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa biała parzona 60g (SEL, SOJ) Ogórek 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE) | Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE) | Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa krotoszyńska 100g (GLU, SOJ, MLE) Rzodkiewka 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE) |
| Obiad | Zupa kalafiorowa 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Filet z dorsza panierowany 100g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wielowarzywna 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml | Zupa jarzynowa 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Bigos 150g (GLU, SOJ) Kompot owocowy bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU) Ziemniaki gotowane 200g Pieczeń w sosie 180g (GLU) Kapusta czerwona gotowana (150g) Kompot owocowy bez cukru 250ml | Zupa koperkowa 300ml (SEL) Makaron z klopsikami w sosie pomidorowym 300g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180g (GLU) Gulasz 130g (GLU) Sałatka z kapusty i ogórków kiszonych 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowa 60g (BIA) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka z piersi indyka 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka szkolna (GLU, SOJ, MLE) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta śledziowa 50g (RYB, JAJ) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml |
| DSWO** | 2134 kcal, W: 299g, B: 91g, T: 78g | E: 2072 kcal, W: 273g, B: 84g, T: 71g | E: 2276 kcal, W: 302g, B: 98g, T: 84g | E: 2085 kcal, W: 278g, B: 79g, T: 67g | E: 2196 kcal, W: 293g, B: 89g, T: 78g |

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