

DIETA PODSTAWOWA					
Data	11.03.2026	12.03.2026	13.03.2026	14.03.2026	15.03.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Chleb pszenno -żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Twarożek z rzodkiewką 60g <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> Połudwica sopocka 60g <b>(MLE, 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 jajeczna 60g <b>(JAJ)</b> Ogórek (50g) Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka połędwiczna 50g <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 60g <b>(GLU, SOJ)</b> Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>
Obiad	Zupa toskańska z makaronem zabieleną 300ml <b>(GLU, SEL, MLE)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Filet z kurczaka panierowany 100g <b>(GLU, JAJ)</b> Marchewka tarta z jabłkiem 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa zacierkowa z warzywami 300ml <b>(GLU, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony 100g <b>(GLU, JAJ)</b> Buraczki 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa krem z soczewicy 300ml <b>(SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Filet z dorsza panierowany 100g <b>(GLU, JAJ, RYB)</b> Surówka z kapusty kiszzonej 150g <b>(GLU)</b> Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml <b>(GLU)</b>  Ziemniaki 200g Kiełbasa z rusztu z cebulką 120g <b>(GLU, SOJ)</b> Sałatka szwedzka 150g <b>(GOR)</b> Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml <b>(SEL, GLU)</b>  Ziemniaki 200g Kotlet schabowy 100g <b>(GLU, JAJ)</b> Marchewka z groszkiem 150g <b>(GOR)</b> Kompot owocowy bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Pasta z szynki z pietruszką 60g <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno – żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Serek tartare z chrzanem 60g <b>(MLE)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Serek topiony 30g <b>(MLE)</b> Pomidor 100g Dżem 25g 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 graham 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Łopatką zbójnicka 60g <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml
DSWO**	E: 2135 kcal, W: 282g, B: 94g, T: 78g	E: 2192 kcal, W: 301g, B: 98g, T: 72g	E: 2123 kcal, W: 288g, B: 87g, T: 82g	E: 2174 kcal, W: 276g, B: 84g, T: 79g	E: 2298 kcal, W: 308g, B: 103g, T: 86g

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

DIETA PODSTAWOWA					
Data	16.03.2026	17.03.2026	18.03.2026	19.03.2026	20.03.2026
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Serek tartare z ziołami prowansalskimi 100g <b>(MLE)</b> Ogórek 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Kiełbasa piwna 60g <b>(SOJ, GLU)</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>(SEL, SOJ)</b> Ogórek 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka wiśniowa 50g <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 z makreli 60g <b>(RYB, JAJ)</b> Ogórek 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml <b>(MLE)</b>
Obiad	Zupa wiosenna z ryżem zabelana 300ml <b>(SEL)</b>  Makaron z indykiem w sosie śmietanowo – brokułowym 300g <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 120g <b>(GLU)</b> Surówka wielowarzywna 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Kapuśniak z młodej kapusty z marchewką <b>(SEL)</b>  Risotto z indykiem i warzywami 300g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 300ml <b>(SEL, MLE)</b>  Ziemniaki gotowane 200g Medalion drobiowy 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
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Szynka szkolna 50g <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Pasta z szynki 60g <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno - żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Jajko na twardo 60g <b>(JAJ)</b> Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml	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 graham 150g <b>(GLU)</b> Masło 15g <b>(MLE)</b> Ser żółty 50g <b>(MLE)</b> Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml
DSWO**	2086 kcal, W: 278g, B: 82g, T: 70g	E: 2123 kcal, W: 284g, B: 87g, T: 78g	E: 2074 kcal, W: 292g, B: 89g, T: 74g	E: 2206 kcal, W: 302g, B: 99g, T: 83g	E: 2172 kcal, W: 290g, B: 103g, T: 86g

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