

DIETA PODSTAWOWA					
Data	21.03.2026	22.03.2026	23.03.2026	24.03.2026	25.03.2026
Rodzaj posiłku	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa
Śniadanie	Chleb pszenno -żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka gotowana 60g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Serdelek na ciepło 100g (GLU, SOJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Ogórek (50g) Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna 50g (JAJ) 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)
Obiad	Zupa pieczarkowa z kaszą gryczaną 300ml (GLU) Zapiekanka ziemniaczana z szynką i buraczkami 300g (GLU, SOJ, MLE) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Schab w sosie musztardowym 120g (GLU) Surówka z białej kapusty 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 300ml (SEL, BIA) Makaron z twarogiem 300g (GLU, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa toskańska z makaronem zabieleną 300ml (SEL, GLU, MLE) Ziemniaki 200g Kotlet mielony 100g (GLU, SOJ) Buraczki 150g (GOR) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300ml (SEL, BIA) Ziemniaki 200g Medalion drobiowy 100g (GLU, JAJ) Marchewka z groszkiem 150g (GOR) Kompot owocowy bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pieczeń rzymska 60g (GLU, SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno – żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka luksusowa 60g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka szkolna 60g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 100g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka połędwicowa (60g) (GLU, SOJ) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta śledziowa 60g (RYB, JAJ) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml
DSWO**	E: 2093 kcal, W: 289g, B: 86g, T: 74g	E: 2281 kcal, W: 307g, B: 99g, T: 78g	E: 2107 kcal, W: 294g, B: 89g, T: 71g	E: 2214 kcal, W: 291g, B: 84g, T: 79g	E: 2227kcal, W: 302g, B: 103g, T: 86g

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

DIETA PODSTAWOWA					
Data	26.03.2026	27.03.2026	28.03.2026	29.03.2026	30.03.2026
Rodzaj posiłku	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Połudwica wiśniowa 60g (GLU, SOJ) Ogórek 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Twarożek z rzodkiewką 60g (MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Kiełbasa piwna 60g (SEL, SOJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Frankfurterki 80g (GLU, SOJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Pasta twarogowo – tuńczykowa 60g (RYB, BIA) Ogórek 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną 300ml (SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Pieczeń w sosie 120g (GLU) Surówka z ogórków kiszonych i marchewki 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa z soczewicy 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Filet z dorsza panierowany 100g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z białej kapusty z koperkiem 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Fasolka po bretońsku 150g (GLU, SOJ) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml (SEL, MLE) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 150g Marchewka na gęsto 150g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (GLU) Makaron ze szpinakiem i grillowanym indykiem 300g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek kanapkowy 50g (MLE) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Jajko na twardo 60g (JAJ) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 100g (BIA) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Salceson 60g (GLU, SOJ) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Szynka beskidzka 60g (GLU, SOJ) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml
DSWO**	2237 kcal, W: 308g, B: 95g, T: 86g	E: 2194 kcal, W: 296g, B: 91g, T: 82g	E: 2145 kcal, W: 290g, B: 101g, T: 83g	E: 2301 kcal, W: 298g, B: 97g, T: 88g	E: 2112 kcal, W: 290g, B: 88g, T: 73g

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

DIETA PODSTAWOWA

Data	31.03.2026				
Rodzaj posiłku	Wtorek				
Śniadanie	Chleb pszenno - żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Polędwica gazdy 60g (GLU, SOJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)				
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml				
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 100g (MLE) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml				
DSWO**	2188 kcal, W: 292g, B: 93g, T: 82g				

Legenda:

GLU – gluten

MLE – mleko

SOJ – soja

SEL - seler

RYB – ryba

GOR - gorczyca