

DIETA PODSTAWOWA 19.01-25.01

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Poniedziałek 19.01.2026	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 10g - ryba po grecku 90 g -ser żółty gouda 40 g - herbata czarna Kcal: 587 B: 35,84 T: 23,32 W: 61,5 A: 1,4,7,9	- zupa ogórkowa 450 ml - pulpety mielone wieprzowe - drobiowe 120 g -ziemniaki gotowane 170 g -marchew tarta z sokiem z cytryny 110 g - woda z sokiem malinowym Kcal: 763 B: 36,63 T: 34,94 W: 80,9 A: 1,3	- biszkopty Kcal: 70 B: 2 T: 0,7 W: 14 A: 1,3,7	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 10g - hummus z ciecierzycy 100 g -wędlina wieprzowa 40 g -sałata - herbata czarna Kcal: 509 B: 22,6 T: 19,3 W: 65,4 A: 1,7,11	Kcal: 1929 B: 97 T: 78,3 WP: 196,42 NKT: 25,7 Bł: 25,3 S: 1962,76
Wtorek 20.01.2026	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g - galaretką drobiowa - twarożek z wędliną - rzodkiewka 40g -herbata czarna Kcal: 553 B: 33,5 T: 20,6 W: 61,7 A:1,3,7,9	- zupa brukselkowa 450 ml -gulasz drobiowy w sosie z warzywami 150 g - kopytka 150 g - woda z sokiem malinowym Kcal: 589 B: 38,2 T: 12,5 W: 84,5 A: 1,3	- jogurt owocowy Kcal: 72 B: 5,2 T: 2,4 W: 7,4 A: 7	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g -sałata - herbata czarna Kcal: 753 B: 27 T: 19,2 W: 121,7 A: 1,3,7	Kcal: 1967 B: 103,9 T: 54,7 WP: 253,74 NKT: 21,7 Bł:21,6 S: 1879,28

Środa 21.01.2026	-zupa mleczna z płatkami owsianymi 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g -sałatka jarzynowa 100 g -ser topiony 30 g - pomidor 60g -herbata czarna Kcal: 659 B: 19,9 T: 24,4 W: 94,9 A: 1,7	- zupa kalafiorowa 450 ml - gotąbki w sosie pomidorowym 300g - ogórki kiszzone 80g - woda z sokiem malinowym Kcal: 596 B: 29,9 T: 21,2 W: 75,2 A:1,3	-ciasto domowe dyniowe Kcal: 170 B: 3,6 T: 6,2 W: 25,1 A:1,3	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 60g - herbata czarna Kcal: 490 B: 19,3 T: 25,3 W: 48,2 A: 1,7	Kcal: 1915 B: 72,7 T: 77,2 WP: 216,9 NKT: 26,1 Bł: 26,5 S: 2141,1
Czwartek 22.01.2026	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g -pasta jajeczna 100 g -wędlina wieprzowa 60 g -buraki kiszzone 50 g -herbata czarna Kcal: 633 B: 30,6 T: 29,3 W: 64,5 A:1,3,7	-zupa zalewajka 450 ml -roladka wieprzowa 120 g -kasza jęczmienna 200 g -kapusta biała gotowana 110 g - woda z sokiem malinowym Kcal: 785 B: 54,5 T: 22,5 W: 95,3 A:1,10	- kisiel - biszkopty Kcal: 130 B: 2,2 T: 0,7 W: 28,8 A:	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g -wędlina drobiowa 60 g -ogórek 40 g -herbata czarna Kcal: 363 B: 20,2 T: 12,1 W: 45 A:1,7	Kcal: 1911 B: 107,5 T: 64,6 WP: 216,3 NKT: 21,5 Bł: 17,2 S: 2517,35

Piątek 23.01.2026	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 20g - pasta z soczewicy 100 g -ser żółty gouda 40 g -pomidor 60 g -herbata czarna Kcal: 699 B: 29 T: 33,4 W: 76,5 A:1,7	-zupa brokułowi 450 g -ryba smażona 120 g -ryż biały 200 g -warzywa gotowane 110 g - woda z sokiem malinowym Kcal: 669 B: 43,5 T: 14,4 W: 97,5 A:1,3,4	- kleik ryżowy z jabłkiem i cynamonem Kcal: 208 B: 4,3 T: 1,6 W: 45,7 A:	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g - twarożek 100 g -ogórek 40 g -sałata Kcal: 401 B: 26 T: 12 W: 49 A: 1,7	Kcal: 1977 B: 102,7 T: 61,4 WP: 242,8 NKT: 24,5 Bł: 26 S: 1668,69
Sobota 24.01.2026	- chleb pszenny 80g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - miks tłuszczowy 20g - wędlina drobiowa 60 g -ogórek 40 g - herbata czarna Kcal: 444 B: 21,7 T: 16 W: 55,8 A: 1,7	- zupa krem dyniowa 450 ml - pierogi z serem 350 g - woda z sokiem malinowym Kcal: 738 B: 40,1 T: 23,1 W: 96,9 A:1,3,7	- budyń - herbatniki Kcal: 187 B: 6,3 T: 4,8 W: 30 A: 7	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 20g - mozzarella 60 g -pomidor 60g -sałata - herbata czarna Kcal: 438 B: 19,5 T: 20 W: 48,4 A: 1,7	Kcal: 1807 B: 87,6 T: 63,8 WP: 212,2 NKT: 25,4 Bł:18,3 S:2131,9

Niedziela 25.01.2026	- owsianka na mleku 150 ml - chałka drożdżowa z kruszonką 80g - miks tłuszczowy 15g - dżem 50g - herbata czarna	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz wieprzowy w sosie własnym 120g - kluski śląskie 120g - marchew gotowana 110g - woda z sokiem malinowym	- galaretka owocowa	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g - wędlina wieprzowa 60g - jajko na twardo (1szt) - pomidor 60g - herbata czarna	Kcal: 1957 B: 98,5 T: 81,9 WP: 221,4 NKT: 27,9 Bł: 15 S: 1414,3
	Kcal: 594 B: 13,3 T: 19,7 W: 93,2 A: 1,3,7	Kcal: 800 B: 56,2 T: 43,1 W: 73,9 A: 1,3	Kcal: 104 B: 3,4 T: 0 W: 22 A:	Kcal: 459 B: 25,6 T: 19,2 W: 47,3 A: 1,3,7	

Legenda:

Kcal- kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sól (mg)