

# **DIETA PODSTAWOWA 16.02-22.02.26**

|                                    | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                             | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                    |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek<br/>16.02.2026</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g</li> <li>- chleb pszenny 80g</li> <li>- miks tłuszczowy 10g</li> <li>- ryba po grecku 90 g</li> <li>-ser żółty gouda 40 g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>Kcal: 587<br/>B: 35,84<br/>T: 23,32<br/>W: 61,5</p> <p>A: 1,4,7,9</p>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ogórkowa 450 ml</li> <li>- pulpety mielone wieprzowe - drobiowe 120 g</li> <li>-ziemniaki gotowane 170 g</li> <li>-marchew tarta z sokiem z cytryny 110 g</li> <li>- kompot owocowy</li> </ul> <p>Kcal: 763<br/>B: 36,63<br/>T: 34,94<br/>W: 80,9</p> <p>A: 1,3</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- biszkopty</li> </ul> <p>Kcal: 70<br/>B: 2<br/>T: 0,7<br/>W: 14</p> <p>A: 1,3,7</p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 80g</li> <li>- miks tłuszczowy 10g</li> <li>- hummus z ciecierzycy 80 g</li> <li>-wędlina drobiowa 40 g</li> <li>-sałata</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>Kcal: 509<br/>B: 22,6<br/>T: 19,3<br/>W: 65,4</p> <p>A: 1,7,11</p> | <p>Kcal: 1929<br/>B: 97<br/>T: 78,3<br/>WP: 196,42<br/>NKT: 25,7<br/>Bł: 25,3<br/>S: 1962,76</p>   |
| <b>Wtorek<br/>17.02.2026</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g</li> <li>- chleb pszenny 80g</li> <li>- miks tłuszczowy 15g</li> <li>- galaretka drobiowa 80 g</li> <li>- twarożek z wędliną 100 g</li> <li>- rzodkiewka 40g</li> <li>-herbata czarna</li> </ul> <p>Kcal: 553<br/>B: 33,5<br/>T: 20,6<br/>W: 61,7</p> <p>A:1,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brukselkowa 450 ml</li> <li>- gulasz drobiowy w sosie z warzywami 150 g</li> <li>- kopytka 150 g</li> <li>- kompot owocowy</li> </ul> <p>Kcal: 589<br/>B: 38,2<br/>T: 12,5<br/>W: 84,5</p> <p>A: 1,3</p>                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- jogurt owocowy</li> </ul> <p>Kcal: 72<br/>B: 5,2<br/>T: 2,4<br/>W: 7,4</p> <p>A: 7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 80g</li> <li>- miks tłuszczowy 15g</li> <li>- sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g</li> <li>-sałata</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>Kcal: 753<br/>B: 27<br/>T: 19,2<br/>W: 121,7</p> <p>A: 1,3,7</p>       | <p>Kcal: 1967<br/>B: 103,9<br/>T: 54,7<br/>WP: 253,74<br/>NKT: 21,7<br/>Bł:21,6<br/>S: 1879,28</p> |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                           |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Środa</b><br><b>18.02.2026</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa mleczna z płatkami owsianymi 150 ml</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g</li> <li>- chleb pszenny 80g</li> <li>- miks tłuszczowy 15g</li> <li>-sałatka jarzynowa 100 g</li> <li>-ser topiony 30 g</li> <li>- pomidor 60g</li> <li>-herbata czarna</li> </ul> <p>Kcal: 659<br/>B: 19,9<br/>T: 24,4<br/>W: 94,9<br/>A: 1,3,7,9</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa 450 ml</li> <li>- gołąbki w sosie pomidorowym 300g</li> <li>- ogórki kiszzone 80g</li> <li>- kompot owocowy</li> </ul> <p>Kcal: 596<br/>B: 29,9<br/>T: 21,2<br/>W: 75,2</p> <p>A:1,3</p>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>-ciasto domowe dyniowe</li> </ul> <p>Kcal: 170<br/>B: 3,6<br/>T: 6,2<br/>W: 25,1</p> <p>A:1,3</p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 80g</li> <li>- miks tłuszczowy 10g</li> <li>- parówki wieprzowe 100g</li> <li>- pomidor 60g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>Kcal: 490<br/>B: 19,3<br/>T: 25,3<br/>W: 48,2</p> <p>A: 1,7</p> | <p>\</p> <p>Kcal: 1915<br/>B: 72,7<br/>T: 77,2<br/>WP: 216,9<br/>NKT: 26,1<br/>Bł: 26,5<br/>S: 2141,1</p> |
| <b>Czwartek</b><br><b>19.02.2026</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g</li> <li>- chleb pszenny 80g</li> <li>- miks tłuszczowy 15g</li> <li>-pasta jajeczna 100 g</li> <li>-wędlina wieprzowa 60 g</li> <li>-buraki kiszzone 50 g</li> <li>-herbata czarna</li> </ul> <p>Kcal: 633<br/>B: 30,6<br/>T: 29,3<br/>W: 64,5</p> <p>A:1,3,7</p>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa zalewajka 450 ml</li> <li>- schab duszony w sosie własnym 120g</li> <li>- kasza jęczmienna 200 g</li> <li>- kapusta biała na ciepło 110 g</li> <li>- kompot owocowy</li> </ul> <p>Kcal: 785<br/>B: 54,5<br/>T: 22,5<br/>W: 95,3</p> <p>A:1</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- kisiel</li> <li>- biszkopty</li> </ul> <p>Kcal: 130<br/>B: 2,2<br/>T: 0,7<br/>W: 28,8</p> <p>A:</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 80g</li> <li>- miks tłuszczowy 15g</li> <li>-wędlina drobiowa 60 g</li> <li>-ogórek 40 g</li> <li>-herbata czarna</li> </ul> <p>Kcal: 363<br/>B: 20,2<br/>T: 12,1<br/>W: 45</p> <p>A:1,7</p>        | <p>Kcal: 1911<br/>B: 107,5<br/>T: 64,6<br/>WP: 216,3<br/>NKT: 21,5<br/>Bł: 17,2<br/>S: 2517,35</p>        |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                  |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Piątek</b><br><b>20.02.2026</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g</li> <li>- chleb pszenny 80g</li> <li>- miks tłuszczowy 20g</li> <li>- pasta z soczewicy 100 g</li> <li>-ser żółty gouda 40 g</li> <li>-pomidor 60 g</li> <li>-herbata czarna</li> </ul> <p>Kcal: 699<br/>B: 29<br/>T: 33,4<br/>W: 76,5</p> <p>A:1,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa brokułowa 450 g</li> <li>-ryba smażona 120 g</li> <li>-ryż biały 200 g</li> <li>-warzywa gotowane 110 g</li> <li>- kompot owocowy</li> </ul> <p>Kcal: 669<br/>B: 43,5<br/>T: 14,4<br/>W: 97,5</p> <p>A:1,3,4</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- kleik ryżowy z jabłkiem i cynamonem</li> </ul> <p>Kcal: 208<br/>B: 4,3<br/>T: 1,6<br/>W: 45,7</p> <p>A:</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 80g</li> <li>- miks tłuszczowy 15g</li> <li>- twarożek 100 g</li> <li>-ogórek 40 g</li> <li>-sałata</li> </ul> <p>Kcal: 401<br/>B: 26<br/>T: 12<br/>W: 49</p> <p>A: 1,7</p>                                | <p>Kcal: 1977<br/>B: 102,7<br/>T: 61,4<br/>WP: 242,8<br/>NKT: 24,5<br/>Bł: 26<br/>S: 1668,69</p> |
| <b>Sobota</b><br><b>21.02.2026</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 80g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g</li> <li>- miks tłuszczowy 20g</li> <li>- wędlina drobiowa 60 g</li> <li>- ogórek 40 g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>Kcal: 444<br/>B: 21,7<br/>T: 16<br/>W: 55,8</p> <p>A: 1,7</p>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem dyniowa 450 ml</li> <li>- pierogi z serem 350 g</li> <li>- kompot owocowy</li> </ul> <p>Kcal: 738<br/>B: 40,1<br/>T: 23,1<br/>W: 96,9</p> <p>A:1,3,7</p>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- budyń</li> <li>- herbatniki</li> </ul> <p>Kcal: 187<br/>B: 6,3<br/>T: 4,8<br/>W: 30</p> <p>A: 7</p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 80g</li> <li>- miks tłuszczowy 20g</li> <li>- mozzarella 60 g</li> <li>-pomidor 60g</li> <li>-sałata</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>Kcal: 438<br/>B: 19,5<br/>T: 20<br/>W: 48,4</p> <p>A: 1,7</p> | <p>Kcal: 1807<br/>B: 87,6<br/>T: 63,8<br/>WP: 212,2<br/>NKT: 25,4<br/>Bł:18,3<br/>S:2131,9</p>   |

|                                 |                                                                                                                             |                                                                                                                                               |                                      |                                                                                                                                          |                                                                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Niedziela<br/>22.02.2026</b> | - owsianka na mleku 150 ml<br>- chałka drożdżowa z kruszonką 80g<br>- miks tłuszczowy 15g<br>- dżem 50g<br>- herbata czarna | - rosół z makaronem 450 ml<br>- gulasz wieprzowy w sosie własnym 120g<br>- kluski śląskie 120g<br>- marchew gotowana 110g<br>- kompot owocowy | - galaretka owocowa                  | - chleb pszenny 80g<br>- miks tłuszczowy 15g<br>- wędlina wieprzowa 60g<br>- jajko na twardo (1szt)<br>- pomidor 60g<br>- herbata czarna | Kcal: 1957<br>B: 98,5<br>T: 81,9<br>WP: 221,4<br>NKT: 27,9<br>Bł: 15<br>S: 1414,3 |
|                                 | Kcal: 594<br>B: 13,3<br>T: 19,7<br>W: 93,2                                                                                  | Kcal: 800<br>B: 56,2<br>T: 43,1<br>W: 73,9                                                                                                    | Kcal: 104<br>B: 3,4<br>T: 0<br>W: 22 | Kcal: 459<br>B: 25,6<br>T: 19,2<br>W: 47,3                                                                                               |                                                                                   |
|                                 | A: 1,3,7                                                                                                                    | A: 1,3                                                                                                                                        | A:                                   | 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 – sód (mg)