

DIETA PODSTAWOWA 21.03-31.03.26

	Śniadanie	Zupa , II danie	PODWIECZORE K	KOLACJA	Kaloryczność
(SOBOTA) 21.03.2026	-chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -wędlina z indyka 40g -pomidor 40g , ogórek 20g Herbata czarna E: 582 kcal B: 21,5 g ; T: 19,7 g; WO: 81,6 g A: 1,7	- kalafiorowa 450 ml - udziec z kurczaka 100g - ryż 150 g - surówka z marchewki z jabłkiem 100g Kompot owocowy E: 704 kcal B: 44,9 g; T: 24,9 g ; WO: 85,2 g A: 1,7,9	Owoc (jabłko) E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4g WO: 28 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - twarożek wiejski 80 g z rzodkiewką i szczypiorkiem Herbata czarna E: 517 kcal B 22,1 g T 17,4 g WO 47,2 g A;1,7	Kcal: 1907 B: 88,5 g T: 62,4 g WO: 242 g NKT: 28,1 Bł: 18,9 S: 2050mg
(Niedziela) 22.03.2026	-chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -dżem truskawkowy 40g - ser twarogowy 60g Herbata czarna 543 kcal B 27,8 g T 17,6 g WO 64,2 g A: 1,7	- rosół z makaronem 450ml -kluski śląskie 170 g - plaster gotowanego karczku w sosie własnym 120g - marchewka z groszkiem 110 g Kompot owocowy 770 kcal B 37,0 g T 28,0 g WO 90,0 g A: 1,3,9	- jogurt naturalny 100g 90 kcal B 5,0 g T 4,0 g WO 8,0 g A:7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka konserwowa 70 g - pomidor 40 g - sałata Herbata czarna 495 kcal B 21,5 g T 18,5 g WO 56,0 g A: 1,7	Kcal: 1993 B: 86,8 T: 68,1 WO: 218,2 NKT: 24 Bł 20,1 S: 1960mg
(Poniedziałek) 23.03.2026	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna10g -wędlina drobiowa 60g - papryka 40g , ogórek 40g Herbata czarna E: 565 B 27,3 g T 29,2 g WO 44,7 g A: 1,7	- Lane kluski na rosole 450ml - kurczak duszony 110g -Kasza jęczmienna 150g -bukiet warzyw 100g kompot owocowy E: 707 B 56 g T 16,7 g WO 93,4 g A: 1,3,9	- owoc (jabłko) E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4g WO: 28 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser żółty 45 g - ogórek 40 g - Jajko 1szt - sałata Herbata E: 532 B 25,8 g T 27,7 g WO 46,4 g A: 1,7,3	Kcal: 1908 B: 109,7 T: 74 WO: 212,5 NKT: 26,4 Bł: 28,9 S: 1990mg

DIETA PODSTAWOWA 21.03-31.03.26

<p>(Wtorek) 24.03.2026</p>	<p>chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - omlet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Herbata czarna</p> <p>E: 431 B 15,8 g T 20,6 g WO 47,0 g</p> <p>A: 1,7,9</p>	<p>- zalewajka 450 ml -pierogi z serem 350 g Kompot owocowy</p> <p>E: 805 B 27,3 g T 24,6 g WO 120,0 g</p> <p>A: 1,7,9</p>	<p>Galaretka owocowa 100g</p> <p>E: 150 kcal B: 3g T: 0 WO: 36 g</p> <p>A:1</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - wędlina z indyka 40g - serek topiony 30g -pomidor 30g , ogórek 30g Herbata czarna</p> <p>E: 493 B 21,7 g T 23,1 g WO 47,9 g</p> <p>A: 1,7</p>	<p>Kcal: 1897 B: 67,8 T: 68,3 WO: 250,9 NKT: 21,8 Bł: 15,5 S: 1940 mg</p>
<p>(Środa) 25.03.2026</p>	<p>chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 40g - sałata -Ogórek kiszony 40g herbata czarna</p> <p>E: 511 B 17,8 g T 25,1 g WO 53,6 g</p> <p>A: 1,7</p>	<p>Jarzynowa 450 ml - ziemniaki 150g -Kotlet mielony 100g -Buraczki gotowane120g - kompot owocowy</p> <p>E: 666 B 25,9 g T 23,5 g WO 90,0 g</p> <p>A:1,7,9,3</p>	<p>- ciasto Drożdżowe</p> <p>E: 240 kcal B: 4 g ; T: 6 g WO: 36 g</p> <p>A: 1,3,7</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - miód 25g , - ser biały 80 g - herbata czarna</p> <p>E: 482 B 17 g T 14g WO 63,4 g</p> <p>A: 1,7</p>	<p>Kcal: 1899 B: 64,7g T: 68,6 g WO: 243 g NKT: 25,8 Bł: 20,1 S: 1995mg</p>
<p>(Czwartek) 26.03.2026</p>	<p>chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -jajka gotowane 2 szt - pomidor 40g Herbata</p> <p>E: 589 kcal B: 19 g ; T: 33,5 g ; WO: 57,8 g A: 1,7</p>	<p>- pomidorowa z makaronem 450 ml - filet z kurczaka na parze100g - ryż 150g -surówka z marchewki 100g</p> <p>E: 747 kcal B: 41,5 g; T: 10,6 g; WO: 123,6 g</p> <p>A: 1,3,7,9</p>	<p>Kisiel owocowy</p> <p>E: 179 kcal B: 1,2 g T: 1,6 g WO: 39,3 g</p> <p>A: 1</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - parówka wieprzowa 100g - ogórek zielony 40 g herbata</p> <p>E: 498 kcal B: 19,9 g ; T: 22,2 g; WO: 57,2 g</p> <p>A: 1,3,7</p>	<p>Kcal: 2011 B: 81g T: 67g WO: 278g NKT: 28,7 Bł: 16,8 S: 1890mg</p>

DIETA PODSTAWOWA 21.03-31.03.26

<p>(Piątek) 27.03.2026</p>	<p>chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -pasta z tuńczyka 100g - ogórek kiszony 20g Herbata czarna</p> <p>E: 542 kcal B: 27,1 g; T: 29,7g; WO: 43,5</p> <p>A: 1,3,7</p>	<p>- Zupa Ryżowa na rosole 450ml - ryba na parze 100g - ziemniak 150 g - surówka z kiszzonek kapusty 110g Kompot owocowy</p> <p>E: 660 kcal B: 38,6 g; T: 15,1 g; WO: 97,9</p> <p>A: 1,4,9</p>	<p>Owsianka na mleku 100g</p> <p>E: 154 kcal B: 3,8 g T: 3,6 g WO: 27,5</p> <p>A: 1,7</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser żółty 65g - pomidor 30g -Ogórek 30g Herbata czarna</p> <p>E: 540 kcal B: 23,5 g; T: 25,3g ; WO: 52,8g A: 1,7</p>	<p>Kcal: 1896 B: 93g T: 73,7g WO: 221,7g NKT: 20,4 Bł: 25,1 S: 1950mg</p>
<p>(sobota) 28.03.2026</p>	<p>-chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -szynka konserwowa 45g -rzodkiewka - papryka 40g Herbata czarna</p> <p>E: 550 kcal B: 24,6 g ; T: 23,5 g; WO: 64,2g A: 1,7</p>	<p>Zupa grochowa 450 g - gołąbek w sosie pomidorowym 350g -Ogórek kiszony 60g Kompot owocowy</p> <p>E: 757 kcal B: 37,3 g; T: 41,8g ;WO: 69,2g A: 1,9</p>	<p>Jogurt owocowy</p> <p>E: 90 kcal B: 5 g T: 4 g WO: 8g</p> <p>A: 7</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - sałatka makaronowa 100g - wędlina z indyka 40g Herbata</p> <p>E: 541 kcal B: 20,3 g; T: 21,8 g ; WO: 66,5 A: 1,3,7</p>	<p>Kcal: 1938 B: 87,2g T: 91,1g WO: 207,9g NKT: 25,9 Bł: 21,4 S: 1850mg</p>
<p>(niedziela) 29.03.2026</p>	<p>chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -ser biały 60g - wędlina drobiowa 40g - rzodkiewka Herbata czarna</p> <p>E: 566 kcal B: 41 g ; T: 19,7 g; WO: 61,1 g A:1,7</p>	<p>Rosół 450 ml -Rolada ze schabu 120g - kopytka 170 g - surówka szwedzka z ogórka kiszzonego 100g Kompot owocowy</p> <p>E: 750 kcal B: 54,7 g; T: 23,5 g; WO: 64,2g A: 1,3,9</p>	<p>owoc (jabłko)</p> <p>E: 104 kcal B:0,6 g T: 0,4 g WO: 28g</p> <p>A:</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser żółty 60g - ogórek kiszony 40g Herbata czarna</p> <p>E: 514 kcal B: 14,1 g ; T: 28,5 g WO: 52,5g A: 1,7</p>	<p>Kcal: 1934 B: 110,4 g T: 72,1g WO: 205,8g NKT: 25,7 Bł: 19,2 S: 1920mg</p>

DIETA PODSTAWOWA 21.03-31.03.26

<p>Poniedziałek 30.03.2026</p>	<p>chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -ser biały 60g - dżem brzoskwiniowy 40g Herbata czarna</p> <p>E: 597 kcal B: 20,8 g, T: 25,8 g; WO: 81,5 g A: 1,7</p>	<p>- zupa krupnik 450 ml - spaghetti bolognese 350g Kompot owocowy</p> <p>E: 720 kcal B: 37,7 g; T: 18,3 g; WO: 92,9 g</p> <p>A: 1,9</p>	<p>Budyń</p> <p>E: 164 kcal B: 6 g T: 2,2 g WO: 31 g A: 7</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - pasztet 60g - pomidor 30g, Herbata czarna</p> <p>E: 495 kcal B: 14,4 g; T: 23,4 g; WO: 52,5 g A: 1,7</p>	<p>Kcal: 1976 B: 78,9 g T: 69,7g WO: 257,9 g NKT: 20,6 Bł: 18,9 S: 1970mg</p>
<p>(wtorek) 31.03.2026</p>	<p>chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -pasta jajeczna 100g - ogórek kiszony 40g Herbata</p> <p>E: 579 kcal B: 20,7 g; T: 28,5g; WO: 59,5 g A:1,7</p>	<p>- Ogórkowa z ziemiankami 450 ml - naleśniki ser/dżem 350g</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>E: 674 kcal B: 13,7 g; T: 40,8 g ; WO: 66,8 g A: 1,3,7,9</p>	<p>Owoc jabłko</p> <p>E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4 g WO: 28 g</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka konserwowa 45 g Ogórek zielony 40g rzodkiewka Herbata</p> <p>E: 541 kcal B: 20,3 g; T: 21,8 g; WO: 66,5 g A: 1,7,3</p>	<p>Kcal: 1898 B: 55,3 g T: 91,5 g WO: 220,8 g NKT: 30,8 Bł: 15,5 S: 1860mg</p>

Legenda:

E – Wartość energetyczna , B- Białko ogółem(g) , T – tłuszcz(g), WO – Węglowodany ogółem(g), NKT – nasycona kwasy tłuszczowe(g) , Bł – błonnik(g), S – sól(mg)