

DIETA PODSTAWOWA 11.03- 20.03.26

	Śniadanie	Zupa , II danie	PODWIECZORE K	KOLACJA	Kaloryczność
(środa) 11.03.2026	-chleb pszenny 40g - 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 170 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	Ciasto marchewkowe E: 149 kcal B: 2,3 g T: 5,7 g WO: 22,9 g A: 1,3	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - twarożek wiejski 40 g Z rzodkiewką i szczypiorkiem - dżem truskawkowy 20 g Herbata czarna E: 497 kcal B: 14,7 g ; T: 18,6g ; WO: 70,7 g A;1,7	Kcal: 1932 B: 83 g T: 69 g WO: 260 g NKT: 28,1 Bł: 18,9 S: 2050mg
(czwartek) 12.03.2026	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - jajko gotowane 2 szt -Pomidor 40g Herbata owocowa E: 576 kcal B: 24,8 g ; T: 31,5 g ; WO: 53,6 g A: 1,3,7	Barszcz czerwony zabieleny 450 ml - pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 100g - ziemniaki 170 g - kapusta gotowana biała 100g Kompot owocowy E: 682 kcal B: 33,3 g ; T: 17,5 g; WO: 106,7 g A: 1,3,7,9	Galaretka owocowa E: 144 kcal B: 11,5 g T: 0,8 g WO: 26,8 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - Wędlina drobiowa 60g - sałata -pomidor 60g Herbata czarna E: 511 kcal B: 20 g; T: 13,3 g ;WO: 83,1 g A: 1,7	Kcal: 1912 B: 89 g T: 63 g WO: 270 g NKT: 29,3 Bł: 26,4 S: 1960mg
(Piątek) 13.03.2026	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -ser żółty 45g - pasta jajeczna 100g Herbata czarna E: 554 kcal B: 23,1 g; T: 22,7 g; WO: 70,9 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml Pierogi ruskie 350ml Ogórek konserwowy100g Kompot owocowy E: 784 kcal B: 32,4 g; T: 19,4 g; WO: 127,8 g	Rogalik drożdżowy E: 181 kcal B: 3,4 g T: 5,8 g WO: 28,9 g A:1,3,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - Wędlina drobiowa 40g - serek topiony 40 g - papryka 60g Herbata czarna E: 489 kcal B: 18,6 g; T: 20,3 g WO: 62 g	Kcal: 2008 B: 77 g T: 68g WO: 289 g NKT: 26,7 Bł: 25,2 S: 1910mg

DIETA PODSTAWOWA 11.03- 20.03.26

	A:1,7	A: 1,3,7,9		A:1,7	
(sobota) 14.03.2026	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - szynka konserwowa 70g - papryka 40g , ogórek 40g Herbata czarna E: 549 kcal B: 27,1 g; T: 25,5 g; WO: 58,6 g A:1,7	Zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml - Potrawka Kurczak 100g Gotowany Bukiet warzyw 100g Kasza gryczana 170g Kompot owocowy E: 749 kcal B: 52,1 g; T: 9,4 g; WO: 110,8 g A:1,7,9	Owoc Jabłko E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4g WO: 28 g	- chleb pszenny 80 g - masło 10 g - miód 25 g - ser biały 40g Herbata czarna E: 496 kcal B: 7,9 g; T: 9,5 g; WO: 95,9 g A:1,7	Kcal: 1898 B: 87,7g T: 44,8 g WO: 293,3 g NKT: 25,1 Bł: 28 S: 1960mg
(niedziela) 15.03.2026	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna10g - ser żółty 45g - sałata - pomidorki40g Herbata czarna E: 536 kcal B: 31,3 g; T: 26,2 g; WO: 53,9 g A: 1,7	- rosół z makaronem 450 ml - Duszona pieczeń wieprzowa 100g - ziemniaki 170 g - gotowana marchewka baby 100g Kompot owocowy E: 783 kcal B: 36,9 g; T: 38,9 g; WO: 71,8 g A:1,3,7,9	Jogurt owocowy 100g E: 90 kcal B: 5 g T: 4 g WO: 8g A:3	-chleb pszenny 80 g - margaryna10 g - szynka konserwowa 45g - twarożek 60 g - pomidor 40 g Herbata E: 507 kcal B: 25,7 g; T: 22 g; WO: 54,2 g A:1,7	Kcal: 1916 B: 98,9 g T: 91,1 g WO: 187,9 g NKT: 22 Bł: 20 S: 1940mg
Poniedziałek 16.03.2026	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	Zupa Ryżowa na rosole 450 ml Makaron z kurczakiem i warzywami: - makaron 170g -kurczak 100g - bukiet warzyw 100g Kompot owocowy E: 698 B:40g ; T:10g ; W:103g	- 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	Kcal: 1899 B: 93,7 g T: 67,3 g WO: 222,1 g NKT: 26,4 Bł: 28,9 S: 1990mg

DIETA PODSTAWOWA 11.03- 20.03.26

	A: 1,7			A: 1,7,3	
Wtorek 17.03.2026	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - omlet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Herbata czarna E: 441 B 15,8 g T 20,6 g WO 47,0 g A: 1,7,9	Zupa z zielonej fasolki 450 ml Nugetts z kurczaka 100g Ziemniaki 170g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy E: 805 kcal B: 26 g ; T: 29 g ; WO: 97 g A: 1,7	Galaretka owocowa 100g E: 150 kcal B: 3g T: 0 WO: 36 g A:1	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - wędlina z indyka 40g - serek topiony 40g -pomidor 30g , ogórek 30g Herbata czarna E: 493 B 21,7 g T 23,1 g WO 47,9 g A: 1,7	Kcal: 1889 B: 66,5 T: 72,7 WO: 227,9 NKT: 21,8 Bł: 15,5 S: 1940 mg
Środa 18.03.2026	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -pomidor 40 g - ogórek 40g - wędlina drobiowa 40g Herbata czarna E: 511 B 17,8 g T 25,1 g WO 53,6 g A: 1,7	Zupa jarzynowa 450ml Schab pieczony 100g Ziemniaki 170g Kapusta biała gotowana 100g Kompot owocowy E: 670 , B: 35 g ; T: 19 g; W: 89 g	- ciasto Drożdżowe E: 240 kcal B: 4 g ; T: 6 g WO: 36 g A: 1,3,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - miód 25g , - ser biały 80 g - herbata czarna E: 482 B 17 g T 14g WO 63,4 g A: 1,7	Kcal: 1903 B: 73,8g T: 64,1g WO: 242 g NKT: 25,8 Bł: 20,1 S: 1995mg
Czwartek 19.03.2026	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -jajka gotowane 1 szt - ser mozzarella 30g - pomidor 40g Herbata E: 589 kcal	Kapuśniak 450 ml Filet drobiowy 100g Ziemniaki 170g Buraczki 100g Kompot owocowy E:820; B: 35 g ; T: 27 g ; W: 109 g	Kisiel owocowy E: 179 kcal B: 1,2 g T: 1,6 g WO: 39,3 g A: 1	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - parówka drobiowa 100g - ogórek zielony 40 g herbata E: 498 kcal B: 19,9 g ; T: 22,2 g; WO: 57,2 g	Kcal: 2086 B: 75,1g T: 84,3g WO: 263,3g NKT: 28,7 Bł: 16,8 S: 1890mg

DIETA PODSTAWOWA 11.03- 20.03.26

	B: 19 g ; T: 33,5 g ; WO: 57,8 g A: 1,7			A: 1,3,7	
Piątek 20.03.2026	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -pasta z tuńczyka 100g - ogórek kiszony 20g - ser żółty 20g Herbata czarna E: 542 kcal B: 27,1 g; T: 29,7g; WO: 43,5 A: 1,3,7	Pomidorowa z makaronem 450ml Paluszki rybne 100g Ziemniaki 170g Surówka z kapusty kiszonej 100g Kompot owocowy E:755 ; B: 23 g ; T: 24 g; W: 111 g	Owsianka 100g E: 154 kcal B: 3,8 g T: 3,6 g WO: 27,5 A: 1,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - wędlina z indyka 40g - pomidor 60 g - sałata Herbata E: 541 kcal B: 20,3 g; T: 21,8 g ; WO: 66,5 A: 1,3,7	Kcal: 1992 B: 74,2g T: 79,1g WO: 248,5g NKT: 20,4 Bł: 25,1 S: 1950mg

Legenda:

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