

DIETA PODSTAWOWA 01.03-10.03

	<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa , II danie</b>	<b>PODWIECZORE K</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>Kaloryczność</b>
<b>(Niedziela) 1.03.2026</b>	-chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -dżem truskawkowy 40g - ser twarogowy 100g 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 schabu 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 60 g - sałata Herbata czarna  495 kcal   B 21,5 g   T 18,5 g   WO 56,0 g A: 1,7	<b>Kcal: 1893</b> B: <b>86,8g</b> T: <b>68,1g</b> WO: <b>218,2g</b> NKT: <b>24g</b> Bł: <b>20,1g</b> S: 1960mg
<b>(Poniedziałek) 2.03.2026</b>	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -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 170g -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	<b>Kcal: 1908</b> B: <b>109,7g</b> T: <b>74g</b> WO: <b>212,5g</b> NKT: <b>26,4g</b> Bł: <b>28,9g</b> S: 1990mg
<b>( Wtorek) 3.03.2026</b>	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - omelet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Herbata czarna  E: 431   B 15,8 g   T 20,6 g   WO 47,0 g	- zalewajka 450 ml -pierogi z serem 350 g  Kompot owocowy  E: 805   B 27,3 g   T 24,6 g   WO 120,0 g A: 1,7,9	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 50g -pomidor 30g , ogórek 30g Herbata czarna  E: 493   B 21,7 g   T 23,1 g   WO 47,9 g	<b>Kcal: 1897</b> B: <b>67,8g</b> T: <b>68,3g</b> WO: <b>250,9g</b> NKT: <b>21,8g</b> Bł: 15,5g S: 1940 mg

DIETA PODSTAWOWA 01.03-10.03

	A: 1,7,9			A: 1,7	
<b>( Środa ) 4.03.2026</b>	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -sałatka jarzynowa 120g - wędlina drobiowa 40g Herbata czarna  E: 511   B 17,8 g   T 25,1 g   WO 53,6 g A: 1,7	Jarzynowa 450 ml - ziemniaki 170g -Kotlet mielony 100g -Buraczki gotowane 120g - kompot owocowy  E: 666   B 25,9 g   T 23,5 g   WO 90,0 g  A:1,7,9,3	- 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	<b>Kcal: 1899</b> B: 64,7g T: 68,6 g WO: 243 g NKT: 25,8 Bł: 20,1 S: 1995mg
<b>( Czwartek ) 5.03.2026</b>	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -jajka gotowane 2 szt - pomidor 40g Herbata  E: 589 kcal B: 19 g ; T: 33,5 g ; WO: 57,8 g A: 1,7	- pomidorowa z makaronem 450 ml - filet z kurczaka po paryku 100g - ryż 170g -Bukiet warzyw 100g  E: 747 kcal B: 41,5 g; T: 10,6 g; WO: 123,6 g  A: 1,3,7,9	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 wieprzowa 100g - ogórek zielony 40 g herbata  E: 498 kcal B: 19,9 g ; T: 22,2 g; WO: 57,2 g  A: 1,3,7	<b>Kcal: 2011</b> B: 81g T: 67g WO: 278g NKT: 24,7 Bł: 16,8 S: 1890mg
<b>( Piątek ) 6.03.2026</b>	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	- krem z białych warzyw 450ml - ryba na parze 100g - ziemniak 170 g - surówka z kiszzonek kapusty 110g Kompot owocowy  E: 6 kcal B: 38,6 g; T: 15,1 g; WO: 97,9  A: 1,4,9	Owsianka na mleku 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 - sałatka makaronowa 120g - wędlina z indyka 40g Herbata  E: 541 kcal B: 20,3 g; T: 21,8 g ; WO: 66,5 A: 1,3,7	<b>Kcal: 1898</b> B: 90g T: 70g WO: 235g NKT: 20,4g Bł: 25,1g S: 1950mg

DIETA PODSTAWOWA 01.03-10.03

<p><b>(sobota)</b> <b>7.03.2026</b></p>	<p>- kasza manna na mleku 150ml -chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -szynka konserwowa 45g -rzodkiewka 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 - ser żółty 65g - pomidor 30g -Ogórek 30g -papryka 30g Herbata czarna</p> <p>E: 522 kcal B: 23,5 g; T: 25,3g ; WO: 52,8g A: 1,7</p>	<p><b>Kcal: 1919</b> B: 94,6 g T: 94,3 g WO: 194,2g NKT: 23,9g Bł: 21,4g S: 1850mg</p>
<p><b>(niedziela)</b> <b>8.03.2026</b></p>	<p>chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -ser biały 100g - wędlna 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 - pasztet drobiowy 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><b>Kcal: 1934</b> B: 110,4 g T: 72,1g WO: 205,8g NKT: 25,7g Bł: 19,2g S: 1920mg</p>
<p><b>Poniedziałek</b> <b>9.03.2026</b></p>	<p>chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -serek topiony 50g - dżem brzoskwiniowy 20g Herbata czarna</p> <p>E: 597 kcal B: 14,4 g, T: 25,8 g; WO: 81,5 g</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 A: 1,9</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 - twaróg biały 60g - pomidor 30g, Herbata czarna</p> <p>E: 495 kcal B: 20,8 g; T: 23,4 g; WO: 52,5 g</p>	<p><b>Kcal: 1916</b> B: 73,5 g T: 68,6g WO: 254,9 g NKT: 20,6g Bł: 18,9g S: 1970mg</p>

DIETA PODSTAWOWA 01.03-10.03

	A: 1,7			A: 1,7	
<b>(wtorek)</b> <b>10.03.2026</b>	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -pasta jajeczna 120g Herbata  E: 559 kcal B: 20,7 g; T: 28,5g; WO: 59,5 g A:1,7	- ogórkowa z ziemiankami 450 ml -racuchy z jabłkiem 350g  Kompot owocowy  E: 674 kcal B: 13,7 g; T: 40,8 g ; WO: 66,8 g A: 1,3,7,9	Budyń  E: 164 kcal B: 6 g T: 2,2 g WO: 31 g A: 7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - sałatka makaronowa 120g - szynka konserwowa 45 g Herbata  E: 541 kcal B: 20,3 g; T: 21,8 g; WO: 66,5 g A: 1,7,3	<b>Kcal: 1938</b> B: 60 g T: 93 g WO: 224 g NKT: 26,8g Bł: 15,5g S: 1860mg

Legenda:

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