

DIETA PODSTAWOWA 21.04- 30.04.2026

	Śniadanie	Zupa , II danie	PODWIECZOREK	KOLACJA	Kaloryczność
<b>(wtorek)</b> <b>21.04.2026</b>	-chleb pszenny 60g -chleb mieszany 20g -margaryna 10g -wędlina z indyka 60g -pomidor 40g, ogórek 20g Herbata czarna  E: 470 kcal B: 20 g ; T: 13 g; WO: 45 g A: 1,7	- kalafiorowa 450 ml - udziec z kurczaka 100g - ryż biały 125 g - buraczki gotowane 100g Kompot owocowy  E: 810 kcal B: 32 g; T: 22 g ; WO: 95 g A: 1,7,9	Owoc Jabłko  E: 120 kcal B: 1 g T: 0 g WO: 28 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - twarożek wiejski 40 g z rzodkiewką i szczypiorkiem - dżem truskawkowy 20 g Herbata czarna  E: 480 kcal B: 15 g ; T: 13g ; WO: 65 g A;1,7	<b>Kcal: 1885</b> B: 65 g T: 48 g WO: 233g NKT: 14 Bł: 21 S: 2000mg
<b>(środa)</b> <b>22.04.2026</b>	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -sałatka jarzynowa 80g -szynka wieprzowa 45g Herbata owocowa  E: 520 kcal B: 20 g ; T: 20 g ; WO: 48 g A: 1,3,7	Barszcz czerwony zabieleny 450 ml - pulpety drobiowe w sosie pomidorowym 100g - ziemniaki 150 g - surówka z marchewki 100g Kompot owocowy  E: 720 kcal B: 38 g ; T: 25 g; WO: 105 g A: 1,3,7,9	Galaretka owocowa  E: 150 kcal B: 5 g T: 2 g WO: 30 g A:1,6,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - Wędlina drobiowa 60g - sałata -pomidor 60g Herbata czarna  E: 509 kcal B: 19 g; T: 16 g ;WO: 60 g A: 1,7	<b>Kcal: 1899</b> B: 82 g T: 63 g WO: 243 g NKT: 20 Bł: 24 S: 1950mg
<b>(czwartek)</b> <b>23.04.2026</b>	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - ser żółty 65g - papryka 40g, ogórek 40g Herbata czarna  E: 529 kcal B: 22 g; T: 20 g; WO: 45 g A:1,7	Zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml - Pierogi z serem 350g Kompot owocowy  E: 760 kcal B: 45 g; T: 12 g; WO: 135 g A:1,3,7,9	- owoc (jabłko)  E: 120 kcal B: 1g T: 0g WO: 28 g	- chleb pszenny 80 g - masło 10 g - miód 25 g - ser biały 40g Herbata czarna  E: 480 kcal B: 17 g; T: 14 g; WO: 60 g  A:1,7	<b>Kcal: 1889</b> B: 85g T: 46 g WO: 268 g NKT: 18 Bł: 26 S: 1950mg

**DIETA PODSTAWOWA 21.04- 30.04.2026**

<p><b>( piątek)</b> <b>24.04.2026</b></p>	<p>chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -ser żółty 45g -pasta jajeczna 60g Herbata czarna</p> <p>E: 500 kcal B: 18 g; T: 16 g; WO: 55 g A:1,3,7</p>	<p>Zupa krupnik 450 ml</p> <p>Puree ziemniaczane z koperkiem 150g Ryba na parze 100g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>E: 780 kcal B: 34 g; T: 28 g; WO: 120 g A: 1,4,7,9</p>	<p>kisiel</p> <p>E: 200 kcal B: 4 g T: 7 g WO: 30 g</p> <p>A:1,7</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - serek topiony 30 g - twarożek 50g - pomidor 40g Herbata czarna</p> <p>E: 460 kcal B: 22 g; T: 18 g WO: 60 g A:1,7</p>	<p><b>Kcal: 1960</b> B: 78 g T: 69g WO: 265 g NKT: 22 Bł: 25 S: 1900mg</p>
<p><b>(sobota)</b> <b>25.04.2026</b></p>	<p>chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna10g - pasta z tuńczyka 80g - ogórek kiszony 40g -sałata</p> <p>Herbata</p> <p>E: 500 kcal B: 24 g; T: 22 g; WO: 45 g A: 1,3,7</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml</p> <p>- spaghetti bolognese 350g</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>E: 720 kcal B: 45 g; T: 15 g; WO: 130 g</p> <p>A:1,3,7,9</p>	<p>Ciasto</p> <p>E: 220 kcal B: 3 g T: 9 g WO: 30 g</p> <p>A: 1,3,7</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna10 g - szynka konserwowa 45g - jajko na twardo 40 g - pomidor 40 g Herbata</p> <p>E: 480 kcal B: 17 g; T: 14 g; WO: 55 g</p> <p>A:1,3,7</p>	<p><b>Kcal: 1920</b> B: 89 g T: 60 g WO: 260 g NKT: 19 Bł: 20 S: 1940mg</p>
<p><b>(Niedziela)</b> <b>26.04.2026</b></p>	<p>chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna10g -wędlina drobiowa 60g - sałatka jarzynowa 80g Herbata czarna</p> <p>E: 530   B 21 g   T 21 g   WO 45g A: 1,3,7</p>	<p>- rosół z makaronem 450 ml</p> <p>Rolada wieprzowa z warzywami w sosie własnym 100g Kluski śląskie 170g bukiet warzyw 100g Kompot owocowy</p> <p>E: 780 B:42g ; T:22g ; W:110g A;1,3,7,9</p>	<p>Owoc jabłko</p> <p>E: 120 kcal B: 1g T: 0g WO: 28 g</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser żółty 45 g - ogórek kiszony 40 g - pomidor 40g</p> <p>Herbata</p> <p>E: 470   B 28 g   T 23 g   WO 40 g A: 1,7</p>	<p><b>Kcal: 1900</b> B: 92 g T: 66 WO: 223 g NKT: <b>21</b> Bł: <b>27</b> S: 1980mg</p>

DIETA PODSTAWOWA 21.04- 30.04.2026

<p><b>(poniedziałek)</b> <b>27.04.2026</b></p>	<p>chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - omelet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Herbata czarna</p> <p>E: 490   B 14 g   T 15 g   WO 40g</p> <p>A: 1,3, 7,9</p>	<p>Zupa lane kluski na rosole 450 ml</p> <p>Filet parowany z kurczaka 100g Ziemniaki 150g gotowana fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy</p> <p>E: 740 kcal B: 28 g ; T: 30 g ; WO: 100 g A: 1,3,7,9</p>	<p>herbatniki</p> <p>E: 150 kcal B: 3g T: 1 WO: 35 g</p> <p>A:1,7,</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: 510   B 23 g   T 21 g   WO 50 g</p> <p>A: 1,7</p>	<p><b>Kcal: 1890</b> <b>B: 68</b> <b>T: 67</b> WO: 225 <b>NKT: 20</b> Bł: 21 S: 1940 mg</p>
<p><b>(wtorek)</b> <b>28.04.2026</b></p>	<p>chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -pomidor 40 g - ogórek 40g - wędlina drobiowa 60g Herbata czarna</p> <p>E: 480   B 16g   T 18g   WO 50 g <b>A: 1,7</b></p>	<p>Zupa jarzynowa 450ml</p> <p>Kluski leniwe 250g Surówka z marchewki z brzoskwinia100g Kompot owocowy</p> <p><b>E: 770 , B: 34 g ; T: 24 g ; W: 110 g</b> A:1,3,7,9</p>	<p>Kisiel owocowy</p> <p>E: 180 kcal B: 1 g T:2 g WO: 40 g</p> <p>A: 1,7</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - miód 25g , - ser biały 80 g - herbata czarna</p> <p>E: 471   B 23 g   T 19g   WO 45 g</p> <p>A: 1,7</p>	<p><b>Kcal: 1901</b> B: 74g T: 63 g WO: 225 g NKT: 20 Bł: 20 S: 1990mg</p>
<p><b>(środa)</b> <b>29.04.2026</b></p>	<p>chleb pszenny 60g -chleb mieszany 20g -margaryna 10g -jajka gotowane 1 szt -ser żółty 45g -pomidor 40g Herbata</p> <p>E: 510 kcal B: 18 g ; T: 24 g ; WO: 50 g A: 1,3,7</p>	<p>Kapuśniak 450 ml</p> <p>Gulasz wieprzowy duszony 100g Kasza jęczmienna 125g Buraczki 100g Kompot owocowy</p> <p><b>E:800; B: 35 g ; T: 35 g ; W: 115 g</b> A:1,7,9</p>	<p>- ciasto Drożdżowe</p> <p>E: 240 kcal B: 4 g ; T: 6 g WO: 35 g</p> <p>A: 1,3,7</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - parówka drobiowa 100g - ogórek zielony 40 g herbata</p> <p>E: 460 kcal B: 19g ; T: 19 g; WO: 55 g</p> <p>A: 1,3,7</p>	<p><b>Kcal: 2010</b> B: 76g T: 84g WO: 255g NKT: 28 Bł: 20 S: 1890mg</p>

**DIETA PODSTAWOWA 21.04- 30.04.2026**

<p><b>(czwartek)</b> <b>30.04.2026</b></p>	<p>chleb pszenney 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -pasta z tuńczyka 80g - ogórek kiszony 20g - ser żółty 20g Herbata czarna</p> <p>E: 500 kcal B: 22 g; T: 22g; WO: 40 A: 1,3,4,7</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 450ml Paluszki rybne 100g Puree ziemniaczane z koperkiem 170g Surówka z kapusty kiszonej 100g Kompot owocowy</p> <p><b>E:780 ; B: 28 g ; T: 30 g; W: 115 g</b> A:1,3,4,7,9</p>	<p>Naleśnik z dżemem</p> <p>E: 160 kcal B: 4g T: 4 g WO: 30</p> <p>A: 1,3,7</p>	<p>- chleb pszenney 80 g - margaryna 10 g - wędlina z indyka 40g - pomidor 60 g - sałata Herbata</p> <p>E: 470 kcal B: 21 g; T: 22 g ; WO: 60 A: 1,7</p>	<p><b>Kcal: 1910</b> B: 75g T: 78g WO: 245g NKT: 22 Bł: 24 S: 1980mg</p>
--	---	--	---	--	--

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)