

DIETA PODSTAWOWA 1.05- 10.05.2026

	Śniadanie	Zupa , II danie	PODWIECZOREK	KOLACJA	Kaloryczność
(PIĄTEK) 1.05.2026	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g - margaryna 10g - omlet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Herbata czarna E: 444 kcal B: 15.1 g T: 21.6 g WO: 51 g A: 1,7,9	-ryżowa na rosole 450 ml -pierogi z serem 350 g Kompot owocowy E: 960 kcal B: 32.0 g T: 24.0 g WO: 160 g A: 1,7,9	Galaretka owocowa 100g E: 70 kcal B: 1 g T: 0 WO: 17 g A:1	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - wędlina z indyka 40g - serek topiony 30g -pomidor 30g , ogórek 30g Herbata czarna E: 440 kcal B: 19.7 g T: 18.6 g WO: 48.0 g A: 1,7	Kcal: 1913 B: 67 T: 64 WO: 276 NKT: 20 Bł: 22 g S: 1940 mg
(SOBOTA) 2.05.2026	-chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -szynka wieprzowa 40g -pomidor 40g , ogórek 20g Herbata czarna E: 467 kcal B: 15,1 g ; T: 14,6 g; WO: 46 g A: 1,7	- kalafiorowa 450 ml - udziec z kurczaka pieczony 100g - ryż 125 g - surówka z marchewki z jabłkiem 100g Kompot owocowy E: 825 kcal B: 38 g; T: 21,5 g ; WO: 94 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 - twaróg wiejski 80 g Z rzodkiewką i szczypiorkiem Herbata czarna E: 492 kcal B 21,2 g T 14 g WO 50 g A:1,7	Kcal: 1888 B: 74,9 g T: 50,5 g WO: 218 g NKT: 14 Bł: 24 S: 2050mg
(NIEDZIELA) 3.05.2026	-chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -dżem truskawkowy 40g - ser twarogowy 60g Kawa zbożowa 491 kcal B 22 g T 14 g WO 59 g A: 1,7	- rosół z makaronem 450ml -kluski śląskie 170 g - plaster gotowanego karczku w sosie własnym 120g -surówka colesław 100g Kompot owocowy 820 kcal B 35 g T 29 g WO 102 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 wieprzowa 70 g - pomidor 40 g - sałata Herbata czarna 496 kcal B 24 g T 19 g WO 45 g A: 1,7	Kcal: 1993 B: 85 T: 64 WO: 212 NKT: 21 Bł 20 S: 1960mg
PONIEDZIAŁEK	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g	- Lane kluski na rosole 450ml - gołąbek w sosie pomidorowym 350g	- owoc (jabłko)	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g	Kcal: 1921 B: 76,6

DIETA PODSTAWOWA 1.05- 10.05.2026

4.05.2026	-margaryna 10g -wędlina drobiowa 60g -papryka 40g , ogórek 40g Herbata czarna E: 482 B 18 g T 14 g WO 46 g A: 1,7	kompot owocowy E: 790 B 31 g T 28 g WO 95 g A: 1,3,9	E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4g WO: 28 g	- ser żółty 45 g - ogórek 40 g - Jajko 1szt - sałata Herbata E: 545 B 27 g T 29 g WO 42 g A: 1,7,3	T: 71,4 WO: 211 NKT: 24 Bł: 22 S: 1990mg
WTOREK 5.05.2026	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - szynka wieprzowa 40g - sałata -Ogórek kiszony 40g herbata czarna E: 455 B 15 g T 15 g WO 43 A: 1,7	- Jarzynowa 450 ml - ziemniaki gotowane 150g -Kotlet mielony 100g -Buraczki gotowane 120g - kompot owocowy E:760 B 32 g T 30 g WO 89 g A:1,7,9,3	- ciasto Drożdżowe E: 240 kcal B: 5 g ; T: 6 g WO: 38 g A: 1,3,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - miód 25g , - ser biały 80 g - herbata czarna E: 472 B 23 g T 14g WO 57 g A: 1,7	Kcal: 1907 B: 75g T: 65g WO: 227 g NKT: 18 Bł: 24 S: 1995mg
ŚRODA 6.05.2026	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -jajka gotowane 2 szt - pomidor 40g Herbata E: 514 kcal B: 22 g ; T: 21 g ; WO: 82 g A: 1,7	- pomidorowa z makaronem 450 ml - wątróbka z cebulą i jabłkiem 100g - ziemniaki 150g -surówka z kapusty kiszonej 100g E: 690 kcal B: 33 g; T: 23 g; WO: 82 g A: 1,3,7,9	Kisiel owocowy E: 179 kcal B: 1,2 g T: 1,6 g WO: 39 g A: 1	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - parówka wieprzowa 100g - ogórek zielony 40 g herbata E: 542 kcal B: 22 g ; T: 29 g; WO: 47g A: 1,3,7	Kcal: 1925 B: 78,2 T: 74,6 WO: 203g NKT: 22 Bł: 21 S: 1890mg
CZWARTEK 7.05.2026	-chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -szynka wieprzowa 45g	Zupa ogórkowa 450 g Naleśniki ser /dzem truskawkowy 350g	herbatniki	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - sałatka makaronowa 100g - wędlina z indyka 40g	Kcal: 1920 B: 64 T: 63g WO: 262g

DIETA PODSTAWOWA 1.05- 10.05.2026

	-rzodkiewka - papryka 40g Herbata czarna E: 470 kcal B: 15 g ;T: 15 g; WO: 45g A: 1,7	Kompot owocowy E: 855 kcal B: 28 g; T: 29g ;WO: 132g A: 1,9	E: 150 kcal B: 3 g T: 4 g WO: 28g A: 7	Herbata E: 445 kcal B: 18 g; T: 15 g ; WO: 57 A: 1,3,7	NKT: 17 Bł: 18 S: 1850mg
PIĄTEK 8.05.2026	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -pasta z tuńczyka 80g - ogórek kiszony 40g Herbata czarna E: 498 kcal B: 20 g; T: 17g; WO: 42 A: 1,3,7	- Zupa pieczarkowa na rosole 450ml - ryba na parze 100g - purée ziemniaczane z koperkiem 150 g - surówka z kiszonek kapusty 110g Kompot owocowy E: 755 kcal B: 34 g; T: 18 g; WO: 81 A: 1,4,9	galaretka E: 154 kcal B: 3,8 g T: 3,6 g WO: 27,5 A: 1,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser żółty 65g - pomidor 30g -Ogórek 30g Herbata czarna E: 525 kcal B: 28 g; T: 27g ; WO: 44g A: 1,7	Kcal: 1932 B: 85,8g T: 65,6 WO: 193,5g NKT: 20 Bł: 20 S: 1950mg
SOBOTA 9.05.2026	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -ser biały 60g -dżem brzoskwiniowy 40g Herbata czarna E: 455 kcal B: 19 g, T: 13 g; WO: 60 g A: 1,7	- zupa krupnik 450 ml - spaghetti bolognese 350g Kompot owocowy E: 835 kcal B: 35 g; T: 24 g; WO: 118 g A: 1,9	Budyń E: 144 kcal B: 4g T: 3 g WO: 38 g A: 7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka z indyka 60g - papryka 40g Herbata czarna E: 465 kcal B: 20 g; T: 15 g; WO: 44 g A: 1,7	Kcal: 1900 B: 78 g T: 55g WO: 250g NKT: 16 Bł: 21 S: 1970mg
NIEDZIELA 10.05.2026	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 60g - pomidor 40g - ogórek zielony 40g	Rosół 450 ml - Rolada ze schabu pieczona 120g - kopytka 170 g - buraczki 100g Kompot owocowy	owoc (jabłko) E: 104 kcal B:0,6 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser żółty 60g - ogórek kiszony 40g Herbata czarna	Kcal: 1933 B: 83,6 g T: 66,4g WO: 218g NKT: 22 Bł: 23

DIETA PODSTAWOWA 1.05- 10.05.2026

	Kawa zbożowa E: 486 kcal B: 19 g ; T: 14 g; WO: 45 g A:1,7	E: 845 kcal B: 39 g; T: 27 g; WO: 102g A: 1,3,9	T: 0,4 g WO: 28g A:	E: 498 kcal B: 25 g ; T: 25 g WO: 43g A: 1,7	S: 1920mg
--	---	---	---------------------------	---	-----------

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)

Z PRZYCZYŃ NIEZALEŻNYCH MOGĄ WYSTĄPIĆ ZMIANY W JADŁOSPISIE.