

**DIETA PODSTAWOWA 01.04- 10.04**

	<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa , II danie</b>	<b>PODWIECZORE K</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>Kaloryczność</b>
<b>(środa) 1.04.2026</b>	-chleb pszenny 40g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -wędlina z indyka 60g -pomidor 40g , ogórek 20g Herbata czarna  E: 495 kcal B: 14 g ; T: 11 g; WO: 36 g A: 1,7	- kalafiorowa 450 ml - udziec z kurczaka 100g - ryż biały 150 g - buraczki gotowane 100g Kompot owocowy  E: 810 kcal B: 40 g; T: 32 g ; WO: 105 g A: 1,7,9	Owoc Jabłko  E: 120 kcal B: 1 g T: 1g WO: 25 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - twarożek wiejski 40 g Z rzodkiewką i szczypiorkiem - dżem truskawkowy 20 g Herbata czarna  E: 476 kcal B: 14 g ; T: 14g ; WO: 60 g A;1,7	<b>Kcal: 1901</b> B: 69 g T: 58 g WO: 236 g NKT: 27 Bł: 21 S: 2000mg
<b>(czwartek) 2.04.2026</b>	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -sałatka jarzynowa 100g -wędlina konserwowa 45g Herbata owocowa  E: 520 kcal B: 20 g ; T: 20 g ; WO: 50 g A: 1,3,7	Barszcz czerwony zabieleny 450 ml - pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 100g - ziemniaki 150 g - surówka z marchewki 100g Kompot owocowy  E: 720 kcal B: 38 g ; T: 25 g; WO: 110 g A: 1,3,7,9	Galaretka owocowa  E: 150 kcal B: 5 g T: 2 g WO: 30 g	- 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: 1889</b> B: 82 g T: 63 g WO: 240 g NKT: 29 Bł: 26 S: 1950mg
<b>(Piątek) 3.04.2026</b>	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -ser żółty 45g -pasta jajeczna 60g Herbata czarna  E: 510 kcal B: 18 g; T: 16 g; WO: 55 g A:1,7	Zupa krupnik 450 ml  Puree ziemniaczane z koperkiem 170g Ryba na parze 100g Ogórek konserwowy 100g  Kompot owocowy  E: 800 kcal B: 34 g; T: 28 g; WO: 125 g A: 1,3,7,9	kisiel  E: 200 kcal B: 4 g T: 7 g WO: 30 g  A:1,3,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - serek topiony 30 g - twarożek 50g - pomidor 40g Herbata czarna  E: 450 kcal B: 22 g; T: 18 g WO: 60 g A:1,7	<b>Kcal: 1960</b> B: 78 g T: 69g WO: 270 g NKT: 27 Bł: 25 S: 1900mg
<b>( sobota)</b>	chleb pszenny 60g	Zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml	- owoc	- chleb pszenny 80 g	<b>Kcal: 1889</b>

**DIETA PODSTAWOWA 01.04- 10.04**

<p><b>4.04.2026</b></p>	<p>- chleb mieszany 20g -margaryna 10g - ser żółty 65g - papryka 40g , ogórek 40g Herbata czarna</p> <p>E: 529 kcal B: 22 g; T: 18 g; WO: 45 g A:1,7</p>	<p>- Pierogi z serem 350g Kompot owocowy</p> <p>E: 760 kcal B: 45 g; T: 12 g; WO: 140 g A:1,7,9</p>	<p>(jabłko)</p> <p>E: 120 kcal B: 1g T: 1g WO: 25 g</p>	<p>- masło 10 g - miód 25 g - ser biały 40g Herbata czarna</p> <p>E: 480 kcal B: 17 g; T: 14 g; WO: 75 g</p> <p>A:1,7</p>	<p>B: 85g T: 45 g WO: 285 g NKT: 25 Bł: 28 S: 1950mg</p>
<p><b>(niedziela)</b> <b>5.04.2026</b></p>	<p>chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna10g - żurek z jajkiem i kielbaską 350ml</p> <p>Kawa zbożowa</p> <p>E: 520 kcal B: 24 g; T: 22 g; WO: 45 g A: 1,7</p>	<p>- rosół z makaronem 450 ml - Duszona pieczeń wieprzowa w sosie własnym100g - ziemniaki 150 g - gotowana marchewka baby 100g Kompot owocowy</p> <p>E: 830 kcal B: 45 g; T: 12 g; WO: 140 g A:1,3,7,9</p>	<p>Ciasto</p> <p>E: 220 kcal B: 3 g T: 9 g WO: 20 g</p> <p>A: 1,3</p>	<p>-chleb pszenny 80 g - margaryna10 g - szynka konserwowa 45g - twarożek 60 g - pomidor 40 g Herbata</p> <p>E: 480 kcal B: 17 g; T: 14 g; WO: 75 g A:1,7</p>	<p><b>Kcal: 2050</b> B: 99 g T: 96 g WO: 185 g NKT: 23 Bł: 20 S: 1940mg</p>
<p><b>Poniedziałek</b> <b>6.04.2026</b></p>	<p>chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna10g -wędlina drobiowa 60g - sałatka jarzynowa100g Herbata czarna</p> <p>E: 530   B 21 g   T 21 g   WO 45g A: 1,7</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml</p> <p>Rolada wieprzowa z warzywami w sosie własnym 100g Kluski śląskie 170g bukiet warzyw 100g</p> <p>Kompot owocowy E: 780 B:42g ; T:22g ; W:110g</p>	<p>Ciasto</p> <p>E: 220 kcal B: 3 g T: 9 g WO: 20 g</p> <p>A: 1,3</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser żółty 45 g - szynka konserwowa 45g - ogórek kiszony 40 g - pomidor 40g</p> <p>Herbata E: 470   B 28 g   T 23 g   WO 40 g A: 1,7,3</p>	<p><b>Kcal: 2000</b> B: 94 g T: 69 WO: 215 g NKT: <b>26</b> Bł: <b>29</b> S: 1980mg</p>
<p><b>Wtorek</b> <b>7.04.2026</b></p>	<p>chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g</p>	<p>Zupa lane kluski na rosole 450 ml</p>	<p>herbatniki</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g</p>	<p><b>Kcal: 1900</b> B: <b>68</b></p>

**DIETA PODSTAWOWA 01.04- 10.04**

	-margaryna 10g - omlet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Herbata czarna  E: 440   B 14 g   T 15 g   WO 40g  A: 1,7,9	Filet parowany z kurczaka 100g Ziemniaki 150g gotowana fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy  E: 740 kcal B: 28 g ; T: 35 g ; WO: 105 g A: 1,7	E: 150 kcal B: 3g T: 1 WO: 35 g  A:1	- wędlina z indyka 40g - serek topiony 30g -pomidor 30g , ogórek 30g Herbata czarna  E: 470   B 23 g   T 21 g   WO 50 g  A: 1,7	T: <b>72</b> WO: 230 NKT: <b>22</b> Bł: 16 S: 1940 mg
<b>Środa 8.04.2026</b>	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -pomidor 40 g - ogórek 40g - wędlina drobiowa 60g Herbata czarna  E: 480   B 16g   T 18g   WO 50 g A: 1,7	Zupa jarzynowa 450ml  Kluski leniwe 250g Surówka z marchewki z brzoskwinia100g Kompot owocowy  <b>E: 770 , B: 34 g ; T: 24 g; W: 110 g</b>	Kisiel owocowy  E: 180 kcal B: 1 g T: 2 g WO: 40 g  A: 1	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - miód 25g , - ser biały 80 g - herbata czarna  E: 471   B 23 g   T 19g   WO 40 g  A: 1,7	<b>Kcal: 1901</b> B: 74g T: 63g WO: 240 g NKT: 26 Bł: 20 S: 1940mg
<b>Czwartek 9.04.2026</b>	chleb pszenny 60g -chleb mieszany 20g -margaryna 10g -jajka gotowane 1 szt -ser żółty 45g -pomidor 40g Herbata  E: 520 kcal B: 18 g ; T: 24 g ; WO: 55 g A: 1,7	Kapuśniak 450 ml  Gulasz wieprzowy duszony 100g Kasza jęczmienna 150g Buraczki 100g Kompot owocowy  <b>E:830; B: 35 g ; T: 35 g ; W: 120 g</b>	- ciasto Drożdżowe  E: 240 kcal B: 4 g ; T: 6 g WO: 35 g  A: 1,3,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - parówka drobiowa 100g - ogórek zielony 40 g herbata  E: 470 kcal B: 19g ; T: 19 g; WO: 55 g  A: 1,3,7	<b>Kcal: 2086</b> B: 76g T: 84g WO: 265g NKT: 29 Bł: 17 S: 1890mg
<b>Piątek 10.04.2026</b>	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -pasta z tuńczyka80g	Pomidorowa z makaronem 450ml Paluszki rybne 100g Puree ziemniaczane z koperkiem 170g Surówka z kapusty kiszonej 100g	Owsianka na mleku 100g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - wędlina z indyka 40g - pomidor 60 g	<b>Kcal: 1950</b> B: 75g T: 78g WO: 250g

## DIETA PODSTAWOWA 01.04- 10.04

- ogórek kiszony 20g - ser żółty 20g Herbata czarna  E: 510 kcal B: 22 g; T: 22g; WO: 40 A: 1,3,7	Kompot owocowy  <b>E:800 ; B: 28 g ; T: 30 g; W: 120 g</b>	E: 160 kcal B: 4g T: 4 g WO: 30  A: 1,7	- sałata Herbata  E: 480 kcal B: 21 g; T: 22 g ; WO: 60 A: 1,3,7	NKT: 21 Bł: 25 S: 1950mg
---	--	--	---	--------------------------------

Legenda:

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