

DIETA PODSTAWOWA 21.05- 31.05.2026

	Śniadanie	Zupa , II danie	PODWIECZOREK	KOLACJA	Kaloryczność
(czwartek) 21.05.2026	-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 - twarożek 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
(piątek) 22.05.2026	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - jajko 1 szt. - ser żółty 40g - sałata Herbata czarna E: 444 kcal B: 15 g ; T: 21g ; WO: 51 g A: 1,3,7,9	-ryżowa na rosole 450 ml -pierogi z serem 350 g Kompot owocowy E: 960 kcal B: 32 g ; T: 24 g ; WO: 160 g A: 1,3,7,9	Galaretka owocowa E: 150 kcal B: 5 g T: 2 WO: 30 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 g ; T: 18 g ;WO: 48 g A: 1,7	Kcal: 1994 B: 71 T: 65 WO: 289 NKT: 20 Bł: 22 g S: 1940 mg
Sobota 23.05.2026	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -sałatka jarzynowa 80g -szynka wieprzowa 45g Herbata czarna E: 520 kcal B: 20 g ; T: 20 g ; WO: 48 g A: 1,3,7	Barszcz czerwony zabieleny 450 ml - pulpety drobiowe pieczone w sosie koperkowym 100g - ziemniaki gotowane 150 g - surówka z buraka 100g Kompot owocowy E: 720 kcal B: 38 g ; T: 25 g; WO: 105 g A: 1,3,7,9	- ciasto Biszkoptowe z jabłkiem E: 240 kcal B: 4 g ; T: 6 g WO: 35 g A: 1,3,7	- 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	Kcal: 1989 B: 81 g T: 67 g WO: 248 g NKT: 20 Bł: 24 S: 1950mg
(NIEDZIELA) 24.05.2026	-chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g	- rosół z makaronem 450ml -kluski śląskie 170 g	- jogurt owocowy	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g	Kcal: 1897

DIETA PODSTAWOWA 21.05- 31.05.2026

	<p>-margaryna 10g -dżem truskawkowy 40g - ser twarogowy 60g Kawa zbożowa</p> <p>491 kcal B 22 g T 14 g WO 59 g A: 1,7</p>	<p>- plaster gotowanego karczku w sosie własnym 120g -surówka colesław 100g Kompot owocowy</p> <p>820 kcal B 35 g T 29 g WO 102 g A: 1,3,9</p>	<p>100g</p> <p>90 kcal B 5,0 g T 4,0 g WO 8,0 g A:7</p>	<p>- szynka wieprzowa 70 g - pomidor 40 g - sałata Herbata czarna</p> <p>496 kcal B 24 g T 19 g WO 45 A: 1,7</p>	<p>B: 86 T: 66 WO: 214 NKT: 21 Bł: 20 S: 1960mg</p>
<p>Poniedziałek 25.05.2026</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 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 A: 1,7</p>	<p>Kcal: 1890 B: 68 T: 67 WO: 225 NKT: 20 Bł: 21 S: 1940 mg</p>
<p>WTOREK 26.05.2026</p>	<p>chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - szynka wieprzowa 40g - sałata -Ogórek kiszony 40g herbata czarna</p> <p>E: 455 B 15 g T 15 g WO 43 A: 1,7</p>	<p>Jarzynowa 450 ml - ziemniaki gotowane 150g -Kotlet mielony 100g -Buraczki gotowane 120g - kompot owocowy</p> <p>E:760 B 32 g T 30 g WO 89 g A:1,7,9,3</p>	<p>- ciasto Drożdżowe</p> <p>E: 240 kcal B: 5 g ; T: 6 g WO: 38 g</p> <p>A: 1,3,7</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - miód 25g , - ser biały 80 g - herbata czarna</p> <p>E: 472 B 23 g T 14g WO 57 g A: 1,7</p>	<p>Kcal: 1907 B: 75g T: 65g WO: 227 g NKT: 18 Bł: 24 S: 1995mg</p>
<p>Środa</p>	<p>chleb pszenny 60g</p>	<p>Kapuśniak z białej kapusty 450 ml</p>	<p>Owoc (jabłko)</p>	<p>- chleb pszenny 80 g</p>	<p>Kcal: 1884</p>

DIETA PODSTAWOWA 21.05- 31.05.2026

<p>27.05.2026</p>	<p>-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>Gulasz wieprzowy duszony 100g Kasza jęczmienna 125g Ogórek kiszony 100g Kompot owocowy</p> <p>E:810; B: 35 g ; T: 35 g ; W: 115 g A:1,7,9</p>	<p>E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4g WO: 28 g</p>	<p>- 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: 72,6g T: 78,4g WO: 248g NKT: 28 Bł: 20 S: 1890mg</p>
<p>CZWARTEK 28.05.2026</p>	<p>-chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -szynka wieprzowa45g -rzodkiewka -papryka 40g Herbata czarna</p> <p>E: 470 kcal B: 15 g ;T: 15 g; WO: 45g A: 1,7</p>	<p>- zupa krupnik 450 ml</p> <p>Kluski leniwe 250g Surówka z marchewki z brzoskwinia100g Kompot owocowy</p> <p>E: 790 , B: 34 g ; T: 24 g; W: 110 g A:1,3,7,9</p>	<p>herbatniki</p> <p>E: 150 kcal B: 3 g T: 4 g WO: 28g</p> <p>A: 7</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - sałatka makaronowa 100g - wędlina z indyka 40g Herbata</p> <p>E: 475 kcal B: 18 g; T: 15 g ; WO: 57 A: 1,3,7</p>	<p>Kcal: 1885 B: 70 T: 58g WO: 240g NKT: 17 Bł: 18 S: 1850mg</p>
<p>PIĄTEK 29.05.2026</p>	<p>chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -pasta z tuńczyka80g -ogórek kiszony 40g Herbata czarna</p> <p>E: 498 kcal B: 20 g; T: 17g; WO: 42 A: 1,3,4,7</p>	<p>- Zupa pieczarkowa na rosole 450ml - ryba na parze 100g - purée ziemniaczane z koperkiem 150 g - surówka z kiszzonek kapusty 110g Kompot owocowy</p> <p>E: 755 kcal B: 34 g; T: 18 g; WO: 81 A: 1,4,9</p>	<p>Galaretka owocowa</p> <p>E: 154 kcal B: 3,8 g T: 3,6 g WO: 27,5</p> <p>A: 1,7</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser żółty 65g - pomidor 30g -Ogórek 30g Herbata czarna</p> <p>E: 525 kcal B: 28 g; T: 27g ; WO: 44g A: 1,7</p>	<p>Kcal: 1932 B: 85,8g T: 65,6 WO: 193,5g NKT: 20 Bł: 20 S: 1950mg</p>
<p>SOBOTA 30.05.2026</p>	<p>chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g</p>	<p>Zupa botwinka 450ml - spaghetti bolognese 350g</p>	<p>Budyń</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka z indyka 60g</p>	<p>Kcal: 1900 B: 78 g T: 55g</p>

DIETA PODSTAWOWA 21.05- 31.05.2026

	-ser biały 60g -dżem brzoskwiniowy 40g Herbata czarna E: 455 kcal B: 19 g, T: 13 g; WO: 60 g A: 1,7	Kompot owocowy E: 835 kcal B: 35 g; T: 24 g; WO: 118 g A: 1,9	E: 144 kcal B: 4g T: 3 g WO: 38 g A: 1,7	- papryka 40g Herbata czarna E: 465 kcal B: 20 g; T: 15 g; WO: 44 g A: 1,7	WO: 250g NKT: 16 Bł: 21 S: 1970mg
NIEDZIELA 31.05.2026	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 60g - pomidor 40g - ogórek zielony 40g Kawa zbożowa E: 486 kcal B: 19 g ; T: 14 g; WO: 45 g A:1,7	Rosół 450 ml - Rolada ze schabu 120g - kopytka 170 g - buraczki 100g Kompot owocowy E: 845 kcal B: 39 g; T: 27 g; WO: 102g A: 1,3,9	owoc (jabłko) E: 104 kcal B:0,6 g T: 0,4 g WO: 28g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser żółty 60g - ogórek kiszony 40g Herbata czarna E: 498 kcal B: 25 g ; T: 25 g WO: 43g A: 1,7	Kcal: 1933 B: 83,6 g T: 66,4g WO: 218g NKT: 22 Bł: 23 S: 1920mg

Legenda:

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

W jadłospisie mogą wystąpić zmiany niezależne od szpitala