

DIETA PODSTAWOWA 21.06- 30.06.2026

	Śniadanie	Zupa , II danie	PODWIECZOREK	KOLACJA	Kaloryczność
(NIEDZIELA) 21.06.2026	-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 - ziemniaki opiekane 150 g - nugetsy z kurczaka 100g -surówka colesław 100g Kompot owocowy 930 kcal B 28 g T 41 g WO 111 g A: 1,3,9	- jogurt owocowy 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 A: 1,7	Kcal: 2007 B: 79 T: 78 WO: 223 NKT: 21 Bł 20 S: 1960mg
poniedziałek 22.06.2026	-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	- zupa kalafiorowa 450 ml - kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami Kompot owocowy E: 865 kcal B: 35 g; T: 23 g ; WO: 116 g A: 1,7,9	Owoc arbuz E: 60 kcal B: 1 g T: 0 g WO: 11 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - twarożek wiejski 40 g - dżem truskawkowy 20 g Herbata czarna E: 480 kcal B: 15 g ; T: 13g ; WO: 65 g A;1,7	Kcal: 1875 B: 68 g T: 49 g WO: 254g NKT: 14 Bł: 21 S: 2000mg
(wtorek) 23.06.2026	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -sałatka ryżowa 60g -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 wieprzowe pieczone w sosie pomidorowym 100g - ryż gotowany 125 g - surówka colesław z czerwoną kapustą 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	Kcal: 1899 B: 82 g T: 63 g WO: 243 g NKT: 20 Bł: 24 S: 1950mg
(środa)	- chleb pszenny 60g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml	- jogurt owocowy	- chleb pszenny 80 g	Kcal: 1879

DIETA PODSTAWOWA 21.06- 30.06.2026

<p>24.06.2026</p>	<p>- 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</p>	<p>- Pierogi z serem 350g Kompot owocowy E: 760 kcal B: 45 g; T: 12 g; WO: 135 g A:1,3,7,9</p>	<p>E: 100 kcal B: 5g T: 4g WO: 8 g</p>	<p>- masło 10 g - miód 25 g - ser biały 40g Herbata czarna E: 490 kcal B: 17 g; T: 14 g; WO: 60 g A:1,7</p>	<p>B: 89g T: 50 g WO: 248 g NKT: 18 Bł: 26 S: 1950mg</p>
<p>(czwartek) 25.06.2026</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka z indyka 60g - papryka 40g Herbata czarna E: 475 kcal B: 20 g; T: 15 g; WO: 44 g A: 1,7</p>	<p>-Zupa ogórkowa 450 ml Schab z w sosie własnym 100g Kasza jęczmienna 125g Surówka wiosenna 100g Kompot owocowy E: 780 B:42g ; T:22g ; W:110g A;1,3,7,9</p>	<p>Ciasto marchewkowe E: 220 kcal B: 3 g T: 9 g WO: 30 g A: 1,3,7</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka konserwowa 45g - jajko na twardo 1szt - pomidor 40 g Herbata czarna E: 490 kcal B: 17 g; T: 14 g; WO: 55 g A:1,3,7</p>	<p>Kcal: 1965 B: 82 g T: 60 g WO: 239 g NKT: 19 Bł: 20 S: 1940mg</p>
<p>(piątek) 26.06.2026</p>	<p>- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -ser żółty 45g -pasta jajeczna 60g - górek zielony 40g Herbata czarna E: 500 kcal B: 18 g; T: 16 g; WO: 55 g A:1,3,7</p>	<p>Zupa krupnik 450 ml Puree ziemniaczane z koperkiem 150g Ryba na parze 100g Mizeria na jogurcie 100g Kompot owocowy E: 780 kcal B: 34 g; T: 28 g; WO: 120 g A: 1,4,7,9</p>	<p>Jabłko E: 120 kcal B: 1 g T: 0 g WO: 28 g A:1,7</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - serek topiony 30 g - twarożek ze szczypiorkiem 50g - pomidor 40g Herbata czarna E: 470 kcal B: 22 g; T: 18 g WO: 60 g A:1,7</p>	<p>Kcal: 1890 B: 75 g T: 62g WO: 263 g NKT: 22 Bł: 25 S: 1900mg</p>
<p>(sobota) 27.06.2026</p>	<p>chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g</p>	<p>Zupa botwinka 450 ml - ziemniaki gotowane 170g -Kotlet mielony 100g</p>	<p>- ciasto Drożdżowe</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - miód 25g ,</p>	<p>Kcal: 1907 B: 75g T: 65g</p>

DIETA PODSTAWOWA 21.06- 30.06.2026

	<ul style="list-style-type: none"> - szynka wieprzowa 40g - sałata -Ogórek kiszony 40g herbata czarna <p>E: 455 B 15 g T 15 g WO 43 A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - buraczki gotowane 100g - kompot owocowy <p>E:760 B 32 g T 30 g WO 89 g A:1,7,9,3</p>	<p>E: 240 kcal B: 5 g ; T: 6 g WO: 38 g A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ser biały 80 g - herbata czarna <p>E: 472 B 23 g T 14g WO 57 g A: 1,7</p>	<p>WO: 227 g NKT: 18 Bł: 24 S: 1995mg</p>
<p>(niedziela) 28.06.2026</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -wędlna drobiowa 60g - sałatka makaronowa 80g Kawa zbożowa na napoju roślinnym <p>E: 530 B 21 g T 21 g WO 45g A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 450 ml Gulasz wieprzowy w sosie własnym 100g Kluski śląskie 170g bukiet warzyw 100g Kompot owocowy <p>E: 800 B:42g; T:22g; W:110g A;1,3,7,9</p>	<p>Owoc arbuz</p> <p>E: 60 kcal B: 1g T: 0g WO: 11 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser żółty 45 g - ogórek kiszony 40 g - pomidor 40g <p>Herbata E: 470 B 28 g T 23 g WO 40 g A: 1,7</p>	<p>Kcal: 1860 B: 92 g T: 66 WO: 223 g NKT: 21 Bł: 27 S: 1980mg</p>
<p>(poniedziałek) 29.06.2026</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g - margaryna 10g - omelet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Herbata czarna <p>E: 490 B 14 g T 15 g WO 40g A: 1,3, 7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zupa lane kluski na rosole 450 ml Filet parowany z kurczaka w sosie curry 100g Ziemniaki 150g Ogórek konserwowy 100g Kompot owocowy <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 A:1,7,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - wędlna z indyka 40g - serek topiony 30g -pomidor 30g, ogórek 30g Herbata czarna <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) 30.06.2026</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 60g -chleb mieszany 20g -margaryna 10g 	<ul style="list-style-type: none"> Kapuśniak z białej kapusty 450 ml - wątróbka duszona z cebulą 100g 	<ul style="list-style-type: none"> - ciasto Biszkoptowe z 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - parówka drobiowa 100g 	<p>Kcal: 1900 B: 74g T: 72g</p>

DIETA PODSTAWOWA 21.06- 30.06.2026

	-jajka gotowane 1 szt -ser żółty 45g -pomidor 40g Herbata E: 510 kcal B: 18 g ; T: 24 g ; WO: 50 g A: 1,3,7	- ziemniaki gotowane 150g -surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot owocowy E: 690 kcal B: 33 g; T: 23 g; WO: 82 g A: 1,3,7,9	jabłkiem E: 240 kcal B: 4 g; T: 6 g WO: 35 g A: 1,3,7	- ogórek zielony 40 g herbata E: 460 kcal B: 19g ; T: 19 g; WO: 55 g A: 1,3,7	WO: 222g NKT: 28 Bł: 20 S: 1890mg
--	---	---	---	---	--

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)

W jadłospisie mogą wystąpić zmiany związane z dostępnością produktów.