

DIETA PODSTAWOWA 11.06- 20.06.2026

	<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa , II danie</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>Kaloryczność</b>
<b>(czwartek)</b> <b>11.06.2026</b>	-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 - ziemniaki gotowane 150 g - surówka z marchewki z jogurtem 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	<b>Kcal: 1888</b> B: 74,9 g T: 50,5 g WO: 218 g NKT: 14 Bł: 24 S: 2050mg
<b>(piątek)</b> <b>12.06.2026</b>	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - jajko 1 szt. - ser żółty 40g - sałata Herbata czarna  <b>E: 444 kcal</b> <b>B: 15 g ; T: 21g ; WO: 51 g</b> A: 1,3,7,9	-ryżowa na rosole 450 ml  -naleśniki ser /dżem 350 g  Kompot owocowy  <b>E: 960 kcal</b> <b>B: 32 g ; T: 24 g ; WO: 160 g</b> 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  <b>E: 440 kcal</b> <b>B: 19 g ; T: 18 g ;WO: 48 g</b> A: 1,7	<b>Kcal: 1994</b> B: <b>71</b> T: <b>65</b> WO: <b>289</b> NKT: <b>20</b> Bł: 22 g S: 1940 mg
<b>Sobota</b> <b>13.06.2026</b>	- 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 - ryż biały 125g - surówka z białej kapusty z ogórkiem 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	<b>Kcal: 1989</b> B: 81 g T: 67 g WO: 248 g NKT: 20 Bł: 24 S: 1950mg
<b>(NIEDZIELA)</b> <b>14.06.2026</b>	-chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g	- rosół z makaronem 450ml -kluski śląskie 170 g	- jogurt owocowy	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g	<b>Kcal: 1897</b>

DIETA PODSTAWOWA 11.06- 20.06.2026

	<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>- pasta z soczewicy 60g - pomidor 40 g - sałata Herbata czarna</p> <p>496 kcal   B 24 g   T 19 g   WO 45 g A: 1,7</p>	<p><b>B: 86</b> <b>T: 66</b> <b>WO: 214</b> <b>NKT: 21</b> <b>Bł: 20</b> <b>S: 1960mg</b></p>
<p><b>Poniedziałek</b> <b>15.06.2026</b></p>	<p>chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - omlet 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 w sosie koperkowym 100g Ziemniaki gotowane 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><b>Kcal: 1890</b> <b>B: 68</b> <b>T: 67</b> <b>WO: 225</b> <b>NKT: 20</b> <b>Bł: 21</b> <b>S: 1940 mg</b></p>
<p><b>WTOREK</b> <b>16.06.2026</b></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 g A: 1,7</p>	<p>Jarzynowa 450 ml - ziemniaki gotowane 150g -Kotlet mielony 100g -Buraczki gotowane z jogurtem 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><b>Kcal: 1907</b> <b>B: 75g</b> <b>T: 65g</b> <b>WO: 227 g</b> <b>NKT: 18</b> <b>Bł: 24</b> <b>S: 1995mg</b></p>
<p><b>Środa</b> <b>17.06.2026</b></p>	<p>chleb pszenny 60g -chleb mieszany 20g -margaryna 10g</p>	<p>Kapuśniak z białej kapusty 450 ml</p> <p>Gulasz wieprzowy duszony 100g</p>	<p>Owoc (jabłko)</p> <p>E: 104 kcal</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - parówka drobiowa 100g</p>	<p><b>Kcal: 1884</b> <b>B: 72,6g</b> <b>T: 78,4g</b></p>

DIETA PODSTAWOWA 11.06- 20.06.2026

	-galaretka drobiowa 150g -ser żółty 45g Herbata  E: 510 kcal B: 18 g ; T: 24 g ; WO: 50 g A: 1,3,7	Kasza jęczmienna 125 Surówka colesław 100g Kompot owocowy  <b>E:810; B: 35 g ; T: 35 g ; W: 115 g</b> A:1,7,9	B: 0,6 g T: 0,4g WO: 28 g	- ogórek zielony 40 g herbata  E: 460 kcal B: 19g ; T: 19 g; WO: 55 g  A: 1,3,7	WO: 248g NKT: 28 Bł: 20 S: 1890mg
<b>CZWARTEK 18.06.2026</b>	-chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -szynka wieprzowa45g -rzodkiewka -papryka 40g Herbata czarna  E: 470 kcal B: 15 g ;T: 15 g; WO: 45g A: 1,7	- zupa krupnik 450 ml  Kluski leniwe 250g Surówka z marchewki z brzoskwinia100g Kompot owocowy  <b>E: 790 , B: 34 g ; T: 24 g; W: 110 g</b>  A:1,3,7,9	herbatniki  E: 150 kcal B: 3 g T: 4 g WO: 28g  A: 7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - sałatka makaronowa 100g - wędlina z indyka 40g Herbata  E: 475 kcal B: 18 g; T: 15 g ; WO: 57 A: 1,3,7	<b>Kcal: 1885</b> B: 70 T: 58g WO: 240g NKT: 17 Bł: 18 S: 1850mg
<b>PIĄTEK 19.06.2026</b>	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -pasta z tuńczyka80g -ogórek kiszony 40g Herbata czarna  E: 498 kcal B: 20 g; T: 17g; WO: 42  A: 1,3,4,7	- Zupa pieczarkowa na rosole 450ml - ryba na parze 100g - purée ziemniaczane z koperkiem 150 g - buraczki gotowane 100g Kompot owocowy  E: 755 kcal B: 34 g; T: 18 g; WO: 81  A: 1,4,9	Galaretka owocowa  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	<b>Kcal: 1932</b> B: 85,8g T: 65,6 WO: 193,5g NKT: 20 Bł: 20 S: 1950mg
<b>SOBOTA 20.06.2026</b>	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -ser biały 60g -dżem brzoskwinowy 40g	Zupa botwinka 450ml  - spaghetti bolognese 350g  Kompot owocowy	Budyń  E: 144 kcal B: 4g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka z indyka 60g - papryka 40g Herbata czarna	<b>Kcal: 1900</b> B: 78 g T: 55g WO: 250g NKT: 16

DIETA PODSTAWOWA 11.06- 20.06.2026

	Herbata czarna E: 455 kcal B: 19 g, T: 13 g; WO: 60 g A: 1,7	E: 835 kcal B: 35 g; T: 24 g; WO: 118 g A: 1,9	T: 3 g WO: 38 g A: 1,7	E: 465 kcal B: 20 g; T: 15 g; WO: 44 g A: 1,7	Bł: 21 S: 1970mg
--	---	--	------------------------------	---	---------------------

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)