

DIETA PODSTAWOWA 1.06- 10.06.2026

	Śniadanie	Zupa , II danie	PODWIECZOREK	KOLACJA	Kaloryczność
poniedziałek 1.06.2026	-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	- kalafiorowa 450 ml - udziec z kurczaka pieczony100g - ziemniaki 170 g - buraczki gotowane z jogurtem100g Kompot owocowy E: 810 kcal B: 32 g; T: 22 g ; WO: 95 g A: 1,7,9	Owoc Jabłko E: 120 kcal B: 1 g T: 0 g WO: 28 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - twarożek wiejski 40 g z rzodkiewką i szczypiorkiem - dżem truskawkowy 20 g Herbata czarna E: 480 kcal B: 15 g ; T: 13g ; WO: 65 g A:1,7	Kcal: 1885 B: 65 g T: 48 g WO: 233g NKT: 14 Bł: 21 S: 2000mg
(wtorek) 2.06.2026	- 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 wieprzowe pieczone w sosie pomidorowym 100g - kasza jęczmienna 125 g - surówka colesław z czerwoną kapustą100g 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) 3.06.2026	- chleb pszenny 60g - 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	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml - Pierogi z serem 350g Kompot owocowy E: 760 kcal B: 45 g; T: 12 g; WO: 135 g A:1,3,7,9	- jogurt owocowy E: 100 kcal B: 5g T: 4g WO: 8 g	- chleb pszenny 80 g - 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	Kcal: 1879 B: 89g T: 50 g WO: 248 g NKT: 18 Bł: 26 S: 1950mg
(czwartek) 4.06.2026	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g	- rosół z makaronem 450 ml Schab z w sosie własnym 100g	Ciasto marchewkowe	- chleb pszenny 80 g - margaryna10 g	Kcal: 1965 B: 82 g

DIETA PODSTAWOWA 1.06- 10.06.2026

	<ul style="list-style-type: none"> - szynka z indyka 60g - papryka 40g Herbata czarna <p>E: 475 kcal B: 20 g; T: 15 g; WO: 44 g A: 1,7</p>	<p>Ryż 125g Surówka z kiszanej kapusty 100g</p> <p>Kompot owocowy E: 780 B:42g ; T:22g ; W:110g A;1,3,7,9</p>	<p>E: 220 kcal B: 3 g T: 9 g WO: 30 g</p> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - szynka konserwowa 45g - jajko na twardo 1szt - pomidor 40 g Herbata czarna <p>E: 490 kcal B: 17 g; T: 14 g; WO: 55 g</p> <p>A:1,3,7</p>	<p>T: 60 g WO: 239 g NKT: 19 Bł: 20 S: 1940mg</p>
<p>(piątek) 5.06.2026</p>	<ul style="list-style-type: none"> chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -ser żółty 45g -pasta jajeczna 60g - górek zielony 40g Herbata czarna <p>E: 500 kcal B: 18 g; T: 16 g; WO: 55 g A:1,3,7</p>	<p>Zupa krupnik 450 ml</p> <p>Puree ziemniaczane z koperkiem 150g Ryba na parze 100g Mizeria na jogurcie 100g Kompot owocowy</p> <p>E: 780 kcal B: 34 g; T: 28 g; WO: 120 g A: 1,4,7,9</p>	<p>Mus Jabłkowy</p> <p>E: 120 kcal B: 1 g T: 0 g WO: 28 g</p> <p>A:1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - serek topiony 30 g - twarożek ze szczypiorkiem 50g - pomidor 40g Herbata czarna <p>E: 470 kcal B: 22 g; T: 18 g WO: 60 g</p> <p>A:1,7</p>	<p>Kcal: 1890 B: 75 g T: 62g WO: 263 g NKT: 22 Bł: 25 S: 1900mg</p>
<p>(sobota) 6.06.2026</p>	<ul style="list-style-type: none"> chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - szynka wieprzowa 40g - sałata -Ogórek kiszony 40g herbata czarna <p>E: 455 B 15 g T 15 g WO 43 A: 1,7</p>	<p>Botwinka 450 ml</p> <ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki 170g -Kotlet mielony 100g - surówka z białej kapusty, ogórek, rzodkiewka 100g - kompot owocowy <p>E:760 B 32 g T 30 g WO 89 g A:1,7,9,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ciasto Drożdżowe <p>E: 240 kcal B: 5 g ; T: 6 g WO: 38 g</p> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - miód 25g , - ser biały 80 g - herbata czarna <p>E: 472 B 23 g T 14g WO 57 g</p> <p>A: 1,7</p>	<p>Kcal: 1907 B: 75g T: 65g WO: 227 g NKT: 18 Bł: 24 S: 1995mg</p>
<p>(niedziela) 7.06.2026</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna10g 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 450 ml Gulasz wieprzowy w sosie własnym 100g 	<p>Owoc jabłko</p> <p>E: 120 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser żółty 45 g 	<p>Kcal: 1900 B: 92 g T: 66</p>

DIETA PODSTAWOWA 1.06- 10.06.2026

	-wędlina drobiowa 60g - sałatka makaronowa 80g Kawa zbożowa na napoju roślinnym E: 530 B 21 g T 21 g WO 45g A: 1,3,7	Kluski śląskie 170g bukiet warzyw 100g Kompot owocowy E: 780 B:42g ; T:22g ; W:110g A;1,3,7,9	B: 1g T: 0g WO: 28 g	- ogórek kiszony 40 g - pomidor 40g Herbata E: 470 B 28 g T 23 g WO 40 g A: 1,7	WO: 223 g NKT: 21 Bł: 27 S: 1980mg
(poniedziałek) 8.06.2026	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - omlęt warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Herbata czarna E: 490 B 14 g T 15 g WO 40g A: 1,3, 7,9	Zupa lane kluski na rosole 450 ml Filet parowany z kurczaka w sosie koperkowym 100g Ziemniaki 170g gotowana fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy E: 740 kcal B: 28 g ; T: 30 g ; WO: 100 g A: 1,3,7,9	herbatniki E: 150 kcal B: 3g T: 1 WO: 35 g A:1,7,	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - wędlina z indyka 40g - serek topiony 30g -pomidor 30g, ogórek 30g Herbata czarna E: 510 B 23 g T 21 g WO 50 g A: 1,7	Kcal: 1890 B: 68 T: 67 WO: 225 NKT: 20 Bł: 21 S: 1940 mg
(wtorek) 9.06.2026	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 jogurtem100g Kompot owocowy E: 770 , B: 34 g ; T: 24 g; W: 110 g A:1,3,7,9	Kisiel owocowy E: 180 kcal B: 1 g T:2 g WO: 40 g A: 1,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka wieprzowa 40g - ser biały 80 g - ogórek kiszony 40g - herbata czarna E: 471 B 23 g T 19g WO 45 g A: 1,7	Kcal: 1901 B: 74g T: 63 g WO: 225 g NKT: 20 Bł: 20 S: 1990mg
(środa) 10.06.2026	chleb pszenny 60g -chleb mieszany 20g -margaryna 10g	Kapuśniak z białej kapusty 450 ml Potrawka z kurczaka 100g	- ciasto Biszkoptowe z	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - parówka drobiowa 100g	Kcal: 2010 B: 76g T: 84g

DIETA PODSTAWOWA 1.06- 10.06.2026

	-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	Ryż 125g Surówka colesław 100g Kompot owocowy E:800; B: 35 g ; T: 35 g ; W: 115 g A:1,7,9	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: 255g NKT: 28 Bł: 20 S: 1890mg
--	---	--	--	---	--

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)