

DIETA PODSTAWOWA 1.07- 10.07.2026

	Śniadanie	Zupa, II danie	PODWIECZORE K	KOLACJA	Kaloryczność
1.07.2026 środa	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -ser biały 60g -dżem brzoskwinowy 40g Herbata czarna E: 455 kcal B: 19 g, T: 13 g; WO: 60 g A: 1,7	Zupa botwinka 450ml - spaghetti bolognese 350g Kompot owocowy E: 835 kcal B: 35 g; T: 24 g; WO: 118 g A: 1,9	Budyń E: 144 kcal B: 4g T: 3 g WO: 38 g A: 1,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka z indyka 60g - papryka 40g Herbata czarna E: 465 kcal B: 20 g; T: 15 g; WO: 44 g A: 1,7	Kcal: 1900 B: 78 g T: 55g WO: 250g NKT: 16 g Bł: 21 g S: 1970mg
(czwartek) 2.07.2026	-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 - kasza jęczmienna 125 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 - twaróg 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 g Bł: 24 g S: 2050mg
(piątek) 3.07.2026	- 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	-ryżowa na rosole 450 ml -naleśniki ser /dżem 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 g T: 65 g WO: 289 g NKT: 20 g Bł: 22 g S: 1940 mg
Sobota 4.07.2026	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -pasztet 60 g -ogórek kiszony 40g Herbata czarna E: 520 kcal	Barszcz czerwony zabieleny 450 ml - pulpety drobiowe pieczone w sosie koperkowym 100g - ryż 125g - surówka z białej kapusty z ogórkiem 100g Kompot owocowy E: 720 kcal	- ciasto Biszkoptowe z jabłkiem E: 240 kcal B: 4 g; T: 6 g WO: 35 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - Wędlina drobiowa 60g - sałata -pomidor 60g Herbata czarna E: 509 kcal	Kcal: 1989 B: 81 g T: 67 g WO: 248 g NKT: 20 g Bł: 24 g S: 1950mg

DIETA PODSTAWOWA 1.07- 10.07.2026

	B: 20 g; T: 20 g ; WO: 48 g A: 1,7	B: 38 g ; T: 25 g; WO: 105 g A: 1,3,7,9	A: 1,3,7	B: 19 g; T: 16 g; WO: 60 g A: 1,	
(NIEDZIELA) 5.07.2026	-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 -kluski śląskie 170 g - plaster gotowanego karczku w sosie własnym 120g -bukiet warzyw 100g Kompot owocowy 820 kcal B 35 g T 29 g WO 102 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 - pasta z soczewicy 50g - szynka wieprzowa 40g - pomidor 40 g - sałata Herbata czarna 496 kcal B 24 g T 19 g WO 45 A: 1,7	Kcal: 1897 B: 86 g T: 66 g WO: 214 g NKT: 21 g Bł: 20 g S: 1960mg
Poniedziałek 6.07.2026	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - omlet 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 własnym100g Ziemniaki gotowane 150g Marchew baby 100g Kompot owocowy E: 740 kcal B: 28 g; T: 30 g ; WO: 100 g A: 1,3,7,9	biskopity E: 160 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: 1900 B: 68 g T: 67 g WO: 225 g NKT: 20 g Bł: 21 g S: 1940 mg
Wtorek 7.07.2026	-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 E: 790 , B: 34 g ; T: 24 g; W: 110 g A:1,3,7,9	herbatniki E: 150 kcal B: 3 g T: 4 g WO: 28g A: 1,7	- 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	Kcal: 1885 B: 70 g T: 58g WO: 240g NKT: 17 g Bł: 18 g S: 1850mg
Środa 8.07.2026	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - szynka wieprzowa 40g	Jarzynowa 450 ml - ziemniaki gotowane 150g -Kotlet mielony 100g	- ciasto Drożdżowe	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - miód 25g , - ser biały 80 g	Kcal: 1907 B: 75g T: 65g

DIETA PODSTAWOWA 1.07- 10.07.2026

	- sałata -Ogórek kiszony 40g herbata czarna E: 455 B 15 g T 15 g WO 43 A: 1,7	-Buraczki gotowane 100g - kompot owocowy E:760 B 32 g T 30 g WO 89 g A:1,7,9,3	E: 240 kcal B: 5 g ; T: 6 g WO: 38 g A: 1,3,7	- herbata czarna E: 472 B 23 g T 14g WO 57 g A: 1,7	WO: 227 g NKT: 18 g Bł: 24 g S: 1995mg
CZWARTEK 9.07.2026	chleb pszenny 60g -chleb mieszany 20g -margaryna 10g -galaretka drobiowa 150g -ser żółty 45g Herbata E: 510 kcal B: 18 g ; T: 24 g ; WO: 50 g A: 1,3,7	Kapuśniak z białej kapusty 450 ml Kotleciki warzywno-jajeczne 100g Kasza jęczmienna 125 Surówka colesław 100g Kompot owocowy E:810; B: 35 g ; T: 35 g ; W: 115 g A:1,3,7,9	Owoc (jabłko) E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4g WO: 28 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - parówka drobiowa 100g - ogórek zielony 40 g herbata E: 460 kcal B: 19g ; T: 19 g; WO: 55 g A: 1,7	Kcal: 1884 B: 72,6g T: 78,4g WO: 248g NKT: 28 g Bł: 20 g S: 1890mg
PIĄTEK 10.07.2026	chleb pszenny 60g -chleb mieszany 20g -margaryna 10g -pasta z tuńczyka 80g -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 - surówka z czerwonej kapusty 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	Kcal: 1932 B: 85,8g T: 65,6 g WO: 193,5g NKT: 20 g Bł: 20 g S: 1950mg

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)

W jadłospisie mogą wystąpić zmiany związane z dostępnością produktów.