

DIETA PODSTAWOWA 11.09- 20.09.2026

	Śniadanie	Zupa, II danie	PODWIECZOREK	KOLACJA	Kaloryczność
(PIĄTEK) 11.09.2026	- 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 kiszonej 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
(sobota) 12.09.2026	- chleb pszenny 60g -chleb mieszany 20g -margaryna 10g -jajka gotowane 1 szt -szynka 45g -papryka 40g Herbata E: 510 kcal B: 18 g; T: 24 g; WO: 50 g A: 1,3,7	Jarzynowa 450 ml - spaghetti bolognese 350g Kompot owocowy E: 835 kcal B: 35 g; T: 24 g; WO: 118 g A: 1,9	- 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 - parówka drobiowa 100g - ogórek zielony 40 g herbata E: 460 kcal B: 19g; T: 19 g; WO: 55 g A: 1,3,7	Kcal: 2045 B: 76g T: 73g WO: 258g NKT: 28 Bł: 20 S: 1890mg
(NIEDZIELA) 13.09.2026	-chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -dżem truskawkowy 40g - ser twarogowy 60g - Kawa zbożowa na napoju roślinnym 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 14.09.2026	-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 kapuśniak z kiszonej kapusty 450 ml - kaszoto z mięsem drobiowym i warzywami 350g Kompot owocowy E: 865 kcal B: 35 g; T: 23 g; WO: 116 g	Owoc arbuz E: 60 kcal B: 1 g T: 0 g WO: 11 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - pasta z jajeczna 40g - szynka drobiowa 30g - papryka 30g Herbata czarna E: 480 kcal B: 19 g; T: 13g; WO: 55 g A;1,7	Kcal: 1875 B: 72 g T: 49 g WO: 244g NKT: 14 Bł: 21 S: 2000mg

DIETA PODSTAWOWA 11.09- 20.09.2026

(wtorek) 15.09.2026	- 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	A: 1,7,9 Barszcz czerwony zabieleny 450 ml - pulpety wieprzowe pieczone w sosie pomidorowym 100g - ryż biały gotowany 100 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	Owoc (jabłko) E: 120 kcal B: 1 g T: 0 g WO: 28 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: 1850 B: 76 g T: 59 g WO: 241 g NKT: 20 Bł: 24 S: 1950mg
(środa) 16.09.2026	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g - margaryna 10g - omlet warzywny 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 curry 100g - ziemniaki gotowane 150g - sałatka szwedzka 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
(czwartek) 17.09.2026	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka z indyka 40g - papryka 40g - owsianka na mleku120g - Herbata czarna - E: 475 kcal - B: 20 g; T: 15 g; WO: 44 g - A: 1,7	-Zupa ogórkowa 450 ml - schab z w sosie pomidorowym 100g - kasza jęczmienna 100g Kapusta kiszona 100g Kompot owocowy E: 780 B:42g; T:15g; W:90g A;1,3,7,9	Ciasto marchewkowe E: 220 kcal B: 3 g T: 9 g WO: 30 g A: 1,3,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna10 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	Kcal: 1965 B: 82 g T: 53 g WO: 219 g NKT: 19 Bł: 20 S: 1945mg
(piątek) 18.09.2026	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - ser żółty 65g - papryka 40g, ogórek 40g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml - makaron z serem i cynamonem 350g Kompot owocowy E: 760 kcal	- jogurt owocowy E: 100 kcal	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - Wędlina drobiowa 60g - sałata -pomidor 60g	Kcal: 1898 B: 91g T: 52 g WO: 244 g

DIETA PODSTAWOWA 11.09- 20.09.2026

	Herbata czarna E: 529 kcal B: 22 g; T: 20 g; WO: 45 g A:1,7	B: 45 g; T: 12 g; WO: 135 g A:1,3,7,9	B: 5g T: 4g WO: 8 g	Herbata czarna E: 509 kcal B: 19 g; T: 16 g; WO: 60 g A: 1,7	NKT: 18 Bł: 26 S: 1945mg
(sobota) 19.09.2026	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - szynka wieprzowa 40g - sałata -Ogórek kiszony 40g herbata czarna E: 455 B 15 g T 15 g WO 43 A: 1,7	Zupa botwinka 450 ml - ziemniaki gotowane150g -Kotlet mielony 100g - buraczki gotowane100g - kompot owocowy E:760 B 32 g T 30 g WO 89 g A:1,7,9,3	- ciasto Drożdżowe E: 240 kcal B: 5 g ; T: 6 g WO: 38 g A: 1,3,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 30g - ser biały 40 g - herbata czarna - pomidor E: 472 B 20 g T 14g WO 47 g A: 1,7	Kcal: 1907 B: 72g T: 65g WO: 217 g NKT: 18 Bł: 24 S: 1995mg
(niedziela) 20.09.2026	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna10g -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	Rosół z makaronem 450 ml - gulasz wieprzowy w sosie własnym 100g - kluski śląskie 170g - bukiet warzyw 100g - kompot owocowy E: 800 B:42g; T:22g; W:110g A:1,3,7,9	Owoc arbuz E: 60 kcal B: 1g T: 0g WO: 11 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser żółty 45 g - ogórek kiszony 40 g - pomidor 40g Herbata E: 470 B 28 g T 23 g WO 40 g A: 1,7	Kcal: 1860 B: 92 g T: 66 WO: 223 g NKT: 21 Bł: 27 S: 1980mg

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.