

DIETA PODSTAWOWA 21.09- 30.09.2026

	Śniadanie	Zupa, II danie	PODWIECZORE K	KOLACJA	Kaloryczność
21.09.2026 poniedziałek	- chleb pszenny 60g -chleb mieszany 20g -margaryna 10g -rzodkiewka 30g - pomidor 30g -szynka 60g Herbata E: 510 kcal, B: 18 g; T: 14 g; WO: 44 g A: 1,3,7	Kapuśniak z kiszonej kapusty 450 ml - kurczak w sosie słodko kwaśnym z ryżem 350g Kompot owocowy E:790; B: 30 g; T: 20 g; W: 115 g A:1,3,7,9	Owoc (jabłko) E: 120 kcal B: 1 g T: 0 g WO: 28 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - parówka drobiowa 100g - ogórek zielony 40 g herbata E: 511 kcal B: 19g; T: 27 g; WO: 47 g A: 1,7	Kcal: 1871 B: 68g T: 56 g WO: 234g NKT: 15 g Bł: 18 g S: 1890mg
22-09-2026 wtorek	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - szynka wieprzowa 60g - sałata -Ogórek kiszony 40g herbata czarna E: 455 B 15 g T 15 g WO 43 A: 1,7	Jarzynowa 450 ml - ziemniaki gotowane 150g - kotlet warzywno-jajeczny 100g - buraczki gotowane 120g - kompot owocowy E:760 B 19 g T 17 g WO 98 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 - miód 25g, - ser biały 80 g - herbata czarna E: 472 B 23 g T 14g WO 65 g A: 1,7	Kcal: 1927 B:62g T: 52g WO: 244 g NKT: 18 Bł: 20 S: 1995mg
23.09.2026 środa	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - pasta jajeczna 60g - szynka wieprzowa 30g - ogórek zielony 40g Herbata czarna E: 490 kcal, B: 19 g, T: 24 g; WO: 45 g A: 1,7	Zupa botwinka 450ml - spaghetti bolognese 350g Kompot owocowy E: 850 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: 12 g; WO: 44 g A: 1,7	Kcal: 1949 B: 78 g T: 63g WO: 245g NKT: 16 g Bł: 19 g S: 1970mg
24.09.2026 czwartek	-chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -szynka wieprzowa 60g -pomidor 40g, ogórek 20g Herbata czarna E: 467 kcal; B: 28 g; T: 14 g; WO: 46 g A: 1,7	- kalafiorowa 450 ml - udziec z kurczaka pieczony 100g - kasza jęczmienna 100 g - surówka z marchewki 100g Kompot owocowy E: 825 kcal; B: 38 g; T: 21 g; WO: 79 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 80 g z rzodkiewką i szczypiorkiem Herbata czarna E: 492 kcal B 15 g T 14 g WO 45 g A;1,7	Kcal: 1904 B: 82 g T: 49 g WO: 213 g NKT: 16g Bł: 28 g S: 2050mg

DIETA PODSTAWOWA 21.09- 30.09.2026

25.09.2026 piątek	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g - margaryna 10g - jajko 1 szt. - ser żółty 40g - sałata Herbata czarna E: 490 kcal, B: 23 g; T: 25g; WO: 42 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	arbuz E: 50 kcal B: 0,6 g T: 0,2 WO: 8 g A:1	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - pasta z tuńczyka 50g - serek topiony 30g -pomidor 30g, ogórek 30g Herbata czarna E: 480 kcal, B: 21 g; T: 23 g ;WO: 48 g A: 1,7	Kcal: 1980 B: 76,6 g T:72,2 g WO: 258 g NKT: 26 g Bł: 17 g S: 1940 mg
26.09.2026 sobota	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -twarożek ze szczypiorkiem 80 g -pomidor 40 g Herbata czarna E: 485 kcal B: 20 g; T: 13 g; WO: 48 g A: 1,7	Barszcz czerwony zabieleny 450 ml - pulpety drobiowe pieczone w sosie koperkowym 100g - ziemniaki 150g - surówka z białej kapusty z ogórkiem 100g Kompot owocowy E: 702 kcal, B: 24 g; T: 20 g; WO: 82 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 -ogórek zielony 60g Herbata czarna E: 471 kcal B: 19 g; T: 11 g; WO: 47 g A: 1,	Kcal: 1898 B: 67 g T: 50 g WO: 212g NKT: 18 g Bł: 18 g S: 1950mg
27.09.2026 niedziela	-chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -dżem truskawkowy 40g - ser twarogowy 60g Kawa zbożowa na napoju roślinnym 540 kcal B 22 g T 14 g WO 75 g A: 1,7	- rosół z makaronem 450ml -kluski śląskie 170 g - plaster gotowanego karczku w sosie własnym 120g -surówka szwedzka 100g Kompot owocowy 840 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 20 g T 15 g WO 50 A: 1,7	Kcal: 1966 B: 82 g T: 62 g WO: 235 g NKT: 21 g Bł 20 g S: 1960mg
28.09.2026 poniedziałek	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - omlet warzywny 120g Herbata czarna E: 490 B 16 g T 20 g WO 52g A: 1,3, 7,9	Zupa lane kluski na rosole 450 ml Filet parowany z kurczaka w sosie własnym100g Ziemniaki gotowane 150g surówka colesław 100g Kompot owocowy E: 696 kcal B: 36 g; T: 13 g; WO: 76 g A: 1,3,7,9	biszkopty 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 19 g T 17 g WO 46 g A: 1,7	Kcal: 1900 B: 74 g T: 51 g WO: 209 g NKT: 20 g Bł: 17 g S: 1940 mg
29.09.2026	-chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g	- zupa krupnik 450 ml	herbatniki	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g	Kcal: 1885

DIETA PODSTAWOWA 21.09- 30.09.2026

wtorek	-margaryna 10g -szynka wieprzowa 60g -rzodkiewka -papryka 40g Herbata czarna E: 470 kcal B: 18 g; T: 15 g; WO: 45g A: 1,7	Kluski leniwe 250g Surówka z marchewki z brzoskwinia 100g Kompot owocowy E: 790, B: 24 g; T: 19 g; W: 110 g A: 1,3,7,9	E: 150 kcal B: 3 g T: 4 g WO: 28g A: 1,7	- sałatka makaronowa 80g - wędlina z indyka 40g Herbata E: 475 kcal B: 18 g; T: 15 g; WO: 57 A: 1,3,7	B: 63 g T: 53 g WO: 240g NKT: 17 g Bł: 18 g S: 1850mg
30.09.2026 środa	- chleb pszenney 60g - chleb mieszany 20g - margaryna 10g - szynka wieprzowa 40g - ser żółty 40g - sałata -Ogórek kiszony 40g herbata czarna E: 494 B 24 g T 23 g WO 43 A: 1,7	- zupa ogórkowa 450 ml -kasza jęczmienna 100 g -Pulpeciki z ciecierzycy w sosie pomidorowym 100g -Buraczki gotowane 100g - kompot owocowy E: 660 B 18 g T 12 g WO 100 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 pszenney 80 g - margaryna 10 g - miód 25g, - ser biały 80 g - herbata czarna E: 472 B 23 g T 14g WO 63 g A: 1,7	Kcal: 1866 B: 70g T: 55g WO: 246 g NKT: 18 g Bł: 24 g S: 1995mg

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.