

DIETA PODSTAWOWA 1.09- 10.09.2026

	Śniadanie	Zupa, II danie	PODWIECZOREK	KOLACJA	Kaloryczność
1.09.2026 wtorek	- 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	Jarzynowa 450 ml - ziemniaki gotowane 150g -Kotlet warzywno-jajeczny 100g -Buraczki gotowane 120g - 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 - miód 25g, - ser biały 80 g - herbata czarna E: 472 B 23 g T 14g WO 57 g A: 1,7	Kcal: 1907 B: 75g T: 65g WO: 227 g NKT: 18 Bł: 24 S: 1995mg
2.09.2026 środa	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - pasta jajeczna 50g - szynka wieprzowa 30g - ogórek zielony 40g Herbata czarna E: 450 kcal B: 19 g, T: 20 g; WO: 50 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: 1895 B: 78 g T: 62g WO: 240g NKT: 16 g Bł: 21 g S: 1970mg
3.09.2026 czwartek	-chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -szynka wieprzowa 40g -pomidor 40g, ogórek 20g Herbata czarna E: 467 kcal B: 15 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: 94 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 21 g T 14 g WO 50 g A:1,7	Kcal: 1904 B: 75 g T: 49 g WO: 218 g NKT: 14 g Bł: 24 g S: 2050mg
4.09.2026	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g	-ryżowa na rosole 450 ml	Galaretka owocowa	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g	Kcal: 2034 B: 71 g

DIETA PODSTAWOWA 1.09- 10.09.2026

piątek	-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	-naleśniki ser /dżem 350 g Kompot owocowy E: 960 kcal B: 32 g; T: 24 g; WO: 160 g A: 1,3,7,9	E: 150 kcal B: 5 g T: 2 WO: 30 g A:1	- pasta z tuńczyka 50g - serek topiony 30g -pomidor 30g, ogórek 30g Herbata czarna E: 480 kcal, B: 19 g; T: 23 g ;WO: 48 g A: 1,7	T:70 g WO: 289 g NKT: 20 g BŁ: 22 g S: 1940 mg
sobota 5.09.2026	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -pasztet 60 g -ogórek kiszony 40g Herbata czarna E: 520 kcal B: 20 g; T: 20 g; WO: 48 g A: 1,7	Barszcz czerwony zabieleny 450 ml - pulpety drobiowe pieczone w sosie koperkowym 100g - ryż 100g - 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 Biskoptowe 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,	Kcal: 1989 B: 81 g T: 67 g WO: 248 g NKT: 20 g BŁ: 24 g S: 1950mg
niedziela 6.09.2026	-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 -kluski śląskie 170 g - plaster gotowanego karczku w sosie własnym 120g -surówka szwedzka 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 7.09.2026	chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g	Zupa lane kluski na rosole 450 ml Filet parowany z kurczaka w	biskopty	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g	Kcal: 1900 B: 68 g

DIETA PODSTAWOWA 1.09- 10.09.2026

	-margaryna 10g - omlet z owocami 120g Herbata czarna E: 490 B 14 g T 15 g WO 40g A: 1,3, 7,9	sosie własnym 100g 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	E: 160 kcal B: 3g T: 1 WO: 35 g A: 1,7,	- 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	T: 67 g WO: 225 g NKT: 20 g BŁ: 21 g S: 1940 mg
wtorek 8.09.2026	-chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -szynka wieprzowa 45g -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 brzoskwinia 100g 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 80g - 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 9.09.2026	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	Ogórkowa 450 ml -kasza jęczmienna 100 g -Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym 100g -Buraczki gotowane 100g - kompot owocowy E: 760 B 22 g T 20 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 - miód 25g, - ser biały 80 g - herbata czarna E: 472 B 23 g T 14g WO 57 g A: 1,7	Kcal: 1907 B: 65g T: 55g WO: 227 g NKT: 18 g BŁ: 24 g S: 1995mg
czwartek 10.09.2026	chleb pszenny 60g -chleb mieszany 20g -margaryna 10g -galaretką drobiowa 150g	Kapuśniak z białej kapusty 450 ml - leczy warzywne z ryżem 350g Kompot owocowy	Owoc (jabłko) E: 120 kcal B: 1 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - parówka drobiowa 100g - ogórek zielony 40 g	Kcal: 1880 B: 63g T: 68 g WO: 238g

	-szynka 45g Herbata E: 510 kcal B: 18 g; T: 24 g; WO: 50 g A: 1,3,7	E:790; B: 25 g; T: 25 g; W: 105 g A:1,3,7,9	T: 0 g WO: 28 g	herbata E: 460 kcal B: 19g; T: 19 g; WO: 55 g A: 1,7	NKT: 28 g Bł: 20 g S: 1890mg
--	---	--	--------------------	---	------------------------------------

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.