DIETA PODSTAWOWA 11.10- 20.10.2026

	Śniadanie	**Zupa, II danie**	**POSIŁEK NOCNY**	**KOLACJA**	**Kaloryczność**
niedziela 11.10.2026	-chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -dżem truskawkowy 40g - ser twarogowy 60g - Kawa zbożowa na napoju roślinnym 511 kcal | B 19 g | T 14 g | WO 76 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 101 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 wieprzowa70 g - pomidor 40 g - sałata Herbata czarna 496 kcal | B 24 g | T 15 g | WO 43 A: 1,7	**Kcal: 2027** B: **76** T: **74** WO: **228** NKT: **21** BŁ **20** S: 1960mg
poniedziałek 12.10.2026	-chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -szynka wieprzowa60g -rzodkiewka -papryka 40g Herbata czarna E: 480 kcal B: 19 g; T: 15 g; WO: 45g A: 1,7	- zupa krupnik 450 ml - Wątróbka opiekana100g - ziemniaki 150g - kapusta kiszona 100g Kompot owocowy E: 750, B: 34 g; T: 15 g; W: 81 g A:1,3,7,9,10	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: 17 g; WO: 55 A: 1,3,7	Kcal: 1855 B: 74 g T: 51 g WO: 209g NKT: 17 g BŁ: 18 g S: 1850mg
wtorek 13.09.2026	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - omlet warzywny 120g Herbata czarna Owsianka E: 490 | B 21 g | T 20 g | WO 52g A: 1,3, 7,9	Żurek 450 ml Filet parowany z kurczaka w sosie własnym 100g ryż 100g surówka colesław 100g Kompot owocowy E: 716 kcal B: 36 g; T: 13 g; WO: 76 g A: 1,9,10	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: 1876 B: 79 g T: 51 g WO: 209 g NKT: 20 g BŁ: 17 g S: 1940 mg
środa 14.10.2026	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - szynka wieprzowa 40g - ser żółty 40g - sałata -Ogórek kiszony 40g herbata czarna E: 494 | B 26 g | T 23 g | WO 43	- ogórkowa 450 ml -kasza jęczmienna z warzywami 200 g - Kotlety ziemniaczane z soczewicą, 100g - kompot owocowy E:680 | B 18 g | T 18 g | WO 94 g A:1,7,9,10	- ciasto Marchewkowe 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 25 g | T 14g | WO 63 g A: 1,7	Kcal: 1886 B: 74g T: 61g WO: 238 g NKT: 18 g BŁ: 24 g S: 1995mg

DIETA PODSTAWOWA 11.10- 20.10.2026

	A: 1,7				
15.10.2026 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: 16 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: 1,7,9,10	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 16 g | WO 45 g A;1,7	Kcal: 1904 B: 82 g T: 53 g WO: 213 g NKT: 16g BŁ: 28 g S: 2050mg
16.10.2026 piątek	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - szynka wieprzowa 60g - sałata -Ogórek kiszony 40g herbata czarna E: 465 | B 15 g | T 17 g | WO 43 A: 1,7	Jarzynowa 450 ml - ziemniaki 150g -ryba na parze 100g - kiszona kapusta100g - kompot owocowy E: 680 kcal B: 31 g ; T: 12 g ; WO: 69 g A:1,3,4,7,9,10	- 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 - pasta z soczewicy 60 g - wędlina drobiowa 40g - herbata czarna E: 470 | B 20 g | T 19g | WO 55 g A: 1,7	**Kcal: 1865** B:71g T: 54 g WO: 245 g NKT: 18 BŁ: 20 S: 1995mg
sobota 17.10.2026	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -twarożek ze szczypiorkiem 80 g -pomidor 40 g Herbata czarna E: 485 kcal B: 22 g; T: 13 g ; WO: 48 g A: 1,7	Barszcz czerwony zabielany 450 ml - pulpety wieprzowe pieczone w sosie pomidorowym 100g - ziemniaki 150g - surówka z kapusty 100g Kompot owocowy E: 702 kcal, B: 26 g; T: 20 g; WO: 78 g A: 1,3,7,9,10	- 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: 21 g; T: 14 g; WO: 47 g A: 1,7	Kcal: 1898 B: 73 g T: 53 g WO: 208g NKT: 18 g BŁ: 18 g S: 1950mg
niedziela 18.10.2026	-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 - Schab w sosie własnym 120g -surówka szwedzka 100g Kompot owocowy 840 kcal | B 35 g | T 29 g | WO 102 g A: 1,3,9,10	- 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 - jajko na twardo - 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

DIETA PODSTAWOWA 11.10- 20.10.2026

poniedziałek 19.10.2026	chleb pszenny 60g -chleb mieszany 20g -margaryna 10g -rzodkiewka 30g - pomidor 30g -szynka 60g Herbata E:460 kcal, B: 20 g; T: 14 g; WO: 44 g A: 1,7	- pieczarkowa 450 ml - kluski z mięsem 250g - kapusta kiszona 100g Kompot owocowy E:820; B: 30 g; T: 20 g; W: 99 g A:1,3,9,10	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: 1911 B: 70 g T: 61 g WO: 234g NKT: 15 g BŁ: 18 g S: 1890mg
20-10-2026 wtorek	- 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	-Zupa z zielonej fasolki 450 ml - makaron z serem i cynamonem 350g Kompot owocowy E: 960 kcal B: 32 g; T: 24 g; WO: 160 g A: 1,3,7,9,10	śliwki E: 50 kcal B: 0,6 g T: 0,2 WO: 8 g	- 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: 1,4,7	Kcal: 1980 B: 76,6 g T:72,2 g WO: 258 g NKT: 26 g BŁ: 17 g S: 1940 mg

Legenda:

E – Wartość energetyczna, B- Białko ogółem(g), T – tłuszcz(g), WO – Węglowodany ogółem(g), NKT – nasycona kwasy tłuszczowe(g), Bł – błonnik(g), S – sód(mg)

W jadłospisie mogą wystąpić zmiany związane z dostępnością produktów.