DIETA PODSTAWOWA 1.10- 10.10.2026

	Śniadanie	**Zupa, II danie**	**POSIŁEK NOCNY**	**KOLACJA**	**Kaloryczność**
1.10.2026 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
2.10.2026 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	-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
sobota 03.10.2026	- 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 drobiowe pieczone w sosie koperkowym 100g - ziemniaki 150g - mizeria z ogórkiem 100g Kompot owocowy E: 702 kcal, B: 30 g; T: 20 g; WO: 82 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: 77 g T: 53 g WO: 212g NKT: 18 g Bł: 18 g S: 1950mg
niedziela 04.10.2026	-chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -dżem truskawkowy 40g - ser twarogowy półtłusty 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 pieczony 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 - 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

DIETA PODSTAWOWA 1.10- 10.10.2026

poniedziałek 05.10.2026	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g - omlet warzywny 120g - owsianka na mleku Herbata czarna E: 490 | B 21 g | T 20 g | WO 52g A: 1,3, 7,9	Żurek 450 ml Filet parowany z kurczaka w sosie własnym100g Ziemniaki gotowane 150g 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: 1910 B: 79 g T: 51 g WO: 209 g NKT: 20 g BŁ: 17 g S: 1940 mg
wtorek 06.09.2026	-chleb pszenny 60g - chleb mieszany 20g -margaryna 10g -szynka wieprzowa 60g -rzodkiewka -papryka 40g Herbata czarna E: 470 kcal B: 19 g; T: 15 g; WO: 45g A: 1,7	- zupa krupnik 450 ml Kluski leniwe 250g Surówka z marchewki z jabłkiem 100g Kompot owocowy E: 790, B: 33 g; T: 19 g; W: 110 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: 15 g; WO: 57 A: 1,3,7	Kcal: 1885 B: 73 g T: 53 g WO: 240g NKT: 17 g BŁ: 18 g S: 1850mg
środa 07.10.2026	- 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 A: 1,7	- zupa ogórkowa 450 ml -kasza jęczmienna 100 g -Gulasz mięsno- warzywny z ciecierzycą 100g -Buraczki gotowane 100g - kompot owocowy E:660 | B 19 g | T 13 g | WO 100 g A:1,7,9,10	- 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 - miód 25g, - ser biały 80 g - herbata czarna E: 472 | B 25 g | T 14g | WO 63 g A: 1,7	Kcal: 1866 B: 75g T: 56g WO: 246 g NKT: 18 g BŁ: 24 g S: 1995mg
czwartek 08.10.2026	chleb pszenny 60g -chleb mieszany 20g -margaryna 10g -rzodkiewka 30g - pomidor 30g -szynka 60g Herbata E: 510 kcal, B: 20 g; T: 14 g; WO: 44 g A: 1,7	Kapuśniak z kiszonej kapusty 450 ml - kluski z mięsem 250g - kapusta kiszona 100g Kompot owocowy E:820; B: 32 g; T: 21 g; W: 115 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: 1901 B: 72 g T: 62 g WO: 234g NKT: 15 g BŁ: 18 g S: 1890mg
	- chleb pszenny 60g	- zupa jarzynowa 450 ml		- chleb pszenny 80 g	**Kcal: 1927**

DIETA PODSTAWOWA 1.10- 10.10.2026

09-10-2026 piątek	- chleb mieszany 20g -margaryna 10g - szynka wieprzowa 60g - sałata -Ogórek kiszony 40g herbata czarna E: 455 | B 15 g | T 17 g | WO 43 A: 1,7	- makaron z warzywami 250g -ryba na parze 100g - kompot owocowy E: 760 kcal B: 37 g; T: 14 g; WO: 109 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	- margaryna 10 g - miód 25g, - ser biały 80 g - herbata czarna E: 472 | B 23 g | T 15g | WO 65 g A: 1,7	B:80g T: 52 g WO: 255 g NKT: 18 BŁ: 20 S: 1995mg
10.10.2026 sobota	- 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: 1,3,7	- zupa pieczarkowa 450ml - gołąbek bez zawijania ,100 g - ziemniak 150g - kiszona kapusta 100g Kompot owocowy E: 750 kcal B: 20 g; T: 16 g; WO: 89 g A: 1,7,9,10	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 40g -ser żółty 40 - papryka 40g Herbata czarna E: 485 kcal B: 29 g; T: 22 g; WO: 44 g A: 1,7	Kcal: 1869 B: 72 g T: 65g WO: 216g NKT: 16 g BŁ: 19 g S: 1970mg

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.