

DIETA PODSTAWOWA -
19.09 - 28.09.2026

19.09.2026 – DZIEŃ 1

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Polędwica miodowa – 30 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10 g

Obiad

- Zupa ogórkowa z ziemniakami – 400 g (7, 9)
- Makaron z twarogiem i śmietaną na słodko
 - Makaron pszenny – 300 g (1)
 - Twaróg półtłusty – 80 g (7)
 - Śmietana - 70 g
 - Cukier biały – 10 g (7)

Obróbka: gotowanie

Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- pasztet pieczony – 40 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **2025 kcal**, białko: **78 g**, węglowodany: **285 g** (cukry proste **68 g**), tłuszcz: **72 g** (nasycone **25 g**), błonnik: **28 g**, sód: **1960 mg**

20.09.2026 - DZIEŃ 2

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Szynka konserwowa – 30 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10 g

Obiad

- Zupa pieczarkowa – 400 g (1, 7, 9)
- Gulasz wieprzowy z ziemniakami: (1, 9)
 - mięso wieprzowe – 120 g
 - ziemniaki gotowane – 250 g
 - sos własny – 100 g
- Surówka z kiszonej kapusty – 150 g

Obróbka: gotowanie, smażenie, duszenie

Kolacja

Kanapki: (1, 7)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- salami – 30 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10 g
- Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **1980 kcal**, białko: **79 g**, węglowodany: **258 g** (cukry proste **58 g**), tłuszcz: **72 g** (nasycone **22 g**), błonnik: **29 g**, sód: **1960 mg**

21.09.2026 - DZIEŃ 3

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 3, 6, 7, 9, 10)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Jajko na twardo – 1 sztuka
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10 g

Obiad

- Krupnik z kaszą jęczmienną – 400 g (1, 9)
- Bitki wieprzowe w sosie własnym
 - mięso wieprzowe – 120 g
 - kasza gryczana – 150 g,
 - sos własny – 130 g (1, 9)
- Surówka z białej kapusty – 150 g

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- Salami – 30 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10 g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 2025 kcal, białko: 96 g, węglowodany: 275 g (cukry proste: 52 g), tłuszcz: 65 g (nasycone: 21 g), błonnik: 28 g, sód: 1880 mg

22.09.2026 - DZIEŃ 4

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 4, 7)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Pasta z mintaja – 40 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10 g

Obiad

- Zupa jarzynowa – 400 g (7, 9)
- Kotlety z mintaja:
 - mielony mintaj – 120 g,
 - ziemniaki – 300 g,
 - sos jogurtowo-koperkowy z cytryną – 70 g (1, 3, 4)
- Surówka z białej kapusty – 150 g

Obróbka: gotowanie, smażenie

Kolacja

Kanapki: (1, 7)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- Ser żółty – 30 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10 g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 1985 kcal, białko: 84 g, węglowodany: 278 g (cukry proste: 58 g), tłuszcz: 65 g (nasycone: 19 g), błonnik: 31 g, sód: 1790 mg

23.09.2026 - DZIEŃ 5

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Szynka konserwowa – 30 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10 g

Obiad

- Barszcz czerwony z ziemniakami – 400 g (7, 9)
- Spaghetti Bolognese:
 - makaron – 350 g
 - mięso mielone wieprzowe – 120 g
 - sos pomidorowy (przecier, zioła, cebula) – 150 g (1, 9)
- Kalafior gotowany – 150 g

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- Parówki drobiowe – 100 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10 g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 2065 kcal, białko: 95 g, węglowodany: 285 g (cukry proste: 59 g), tłuszcz: 68 g (nasycone: 22 g), błonnik: 29 g, sód: 1950 mg

24.09.2026 - DZIEŃ 6

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Polędwica miodowa – 30 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10 g

Obiad

- Zupa pieczarkowa – 400 g (1, 7, 9)
- Pieczeń rzymska z ziemniakami i mizerią
 - Mięso mielone wieprzowe – 120 g
 - Ziemniaki – 300 g
 - Mizeria z jogurtem – 150 g (7)
- Surówka z marchewki i jabłka – 150 g

Obróbka: gotowanie, pieczenie, duszenie

Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- szynka konserwowa – 30 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10 g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 1995 kcal, białko: 86 g, węglowodany: 279 g (cukry proste: 57 g), tłuszcz: 61 g (nasycone: 20 g), błonnik: 28 g, sód: 1890 mg

25.09.2026 - DZIEŃ 7

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Mortadela – 30 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10 g

Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem – 400 g (1, 3, 7, 9)
- Gulasz wieprzowy: (1, 9)
 - mięso wieprzowe – 120 g
 - sos własny (cebula, mąka pszenna do zasmażki) - 130 g (1);
- Kasza gryczana – 140 g
- Ogórek kiszony – 100 g

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

Kanapki: (1, 7)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- twarożek z koperkiem – 100 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10 g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 1995 kcal, białko: 89 g, węglowodany: 278 g (cukry proste: 57 g), tłuszcz: 59 g (nasycone: 19 g), błonnik: 29 g, sód: 1890 mg

26.09.2026 - DZIEŃ 8

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Szynka konserwowa – 30 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10 g

Obiad

- Zupa jarzynowa – 400 g (7, 9)
- Kotlet schabowy:
 - schab – 120 g (panierka 30 g - bułka tarta, jajko)
 - ziemniaki – 300 g
 - sos własny – 100 g (1)
 - Surówka z kiszonej kapusty – 150 g

Obróbka: gotowanie, smażenie

Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- salami – 30 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10 g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 1970 kcal, białko: 86 g, węglowodany: 272 g (cukry proste: 54 g), tłuszcz: 68 g (nasycone: 22 g), błonnik: 26 g, sód: 1940 mg

27.09.2026 - DZIEŃ 9

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Polędwica miodowa – 30 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10 g

Obiad

- Krupnik z kaszą jęczmienną – 400 g (1, 9)
- Potrawka z indyka w sosie własnym
 - Mięso z indyka – 120 g
 - Kasza jęczmienna – 150 g
 - Sos własny jasny na bazie zasmażki - 100 g
 - Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli – 150 g

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

Kanapki: (1, 3, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- jajko na twardo – 1 szt.
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10 g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 2000 kcal, białko: 91 g, węglowodany: 288 g (cukry proste: 53 g), tłuszcz: 55 g (nasycone: 18 g), błonnik: 30 g, sód: 1850 mg

28.09.2026 - DZIEŃ 10

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 400 g (1, 7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Mortadela – 30 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10 g

Obiad

- Rosół z makaronem – 400 g (1, 3, 9)
- Leczo z kielbasą:
 - kielbasa wieprzowa – 120 g
 - ziemniaki – 300 g
 - warzywa (papryka, cebula, pomidory) w sosie – 150 g (1, 6)
 - Brokuł gotowany - 150 g

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- szynka konserwowa – 30 g
- Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka – 10 g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 2010 kcal, białko: 89 g, węglowodany: 278 g (cukry proste: 56 g), tłuszcz: 71 g (nasycone: 23 g), błonnik: 28 g, sód: 1950 mg

Legenda Alergenów:

- 1 – Zboża zawierające gluten
- 2 – Skorupiaki
- 3 – Jaja
- 4 – Ryby
- 5 – Orzeszki ziemne
- 6 – Soja
- 7 – Mleko
- 8 – Orzechy
- 9 – Seler
- 10 – Gorczyca
- 11 – Sezam
- 12 – Dwutlenek siarki / siarczyny
- 13 – Łubin
- 14 – Mięczaki