

DIETA PODSTAWOWA - 29.09 - 08.10.2026

29.09.2026 – DZIEŃ 1

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 400 g (1, 7)
- Herbata słodzona – 250 ml
- **Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)**
 - Chleb pszenny – 120 g
 - Margaryna – 15 g
 - Ser żółty – 30 g
 - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g

Obiad

- Zupa jarzynowa – 400 g (7, 9)
- **Danie po chińsku z kurczakiem i ryżem: (1, 6, 9)**
 - Mięso z kurczaka obtoczone w skrobi ziemniaczanej – 120 g
 - Ryż biały – 200 g
 - Warzywa smażone na patelni (marchew, papryka, por/cebulka dymka) - 150 g
 - Zalewa z sosu sojowego (sos sojowy - 15g, woda - 20g, cukier biały/brązowy- 10g, sok z cytryny - 5g) - 50 g

Obróbka: gotowanie, duszenie/smażenie

Kolacja

- Herbata słodzona – 250 ml
- **Kanapki: (1, 7)**
 - Chleb pszenny – 120 g
 - Margaryna – 15 g
 - Twarożek ze szczypiorkiem – 100 g (7)
 - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g

Podsumowanie dnia: Energia: **2020 kcal**, białko: **89 g**, węglowodany: **276 g** (cukry proste: **61 g**), tłuszcz: **61 g** (nasycone: **19 g**), błonnik: **28 g**, sól: **2120 mg**

30.09.2026 – DZIEŃ 2

Śniadanie

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

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

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Jajko na twardo – 1 szt. (3)
- Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g

Obiad

- Zupa pieczarkowa – 400 g (1, 7, 9)
- **Placki ziemniaczane ze śmietaną: (1, 3, 7)**
 - ziemniaki 300 g
 - cebula 30 g
 - mąka pszenna 25 g
 - jajko 25 g
 - Śmietana 18% – ok. 30g (wedle uznania) (7)
 - Surówka z marchewki i jabłka – 150 g

Obróbka: smażenie, gotowanie

Kolacja

- Herbata słodzona – 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

Podsumowanie dnia: Energia: **2040 kcal**, białko: **74 g**, węglowodany: **270 g** (cukry proste: **58 g**), tłuszczy: **76 g** (nasycone: **24 g**), błonnik: **28 g**, sód: **1980 mg**

01.10.2026 – DZIEŃ 3

Śniadanie

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

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

Obiad

- Rosół z makaronem – 400 g (1, 3, 9)
- **Udko z kurczaka pieczone z ziemniakami i surówką: (9)**
 - Udko z kurczaka (ze skórą, pieczone) – 120 g
 - Ziemniaki gotowane z koperkiem – 250 g
- Surówka z pekińskiej kapusty z marchewką i kukurydzą – 150 g
- **Deser**
 - Kisiel owocowy z kawałkami truskawek - 150 g

Obróbka: pieczenie, gotowanie

Kolacja

- Herbata słodzona – 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

Podsumowanie dnia: Energia: **2120 kcal**, białko: **85 g**, węglowodany: **295 g** (cukry proste: **78 g**), tłuszcz: **64 g** (nasycone: **20 g**), błonnik: **29 g**, sód: **1920 mg**

02.10.2026 – DZIEŃ 4

Śniadanie

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

Kanapki: (1, 4, 7)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Pasta z ryby (makreli) – 40 g (4)
- Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g

Obiad

- Zupa ogórkowa – 400 g (7, 9)
- **Wytrawne naleśniki z kurczakiem, pieczarkami i serem: (1, 3, 7)**
 - naleśniki domowe (2 sztuki)
 - kurczak (80 g)
 - pieczarki (40 g)
 - ser żółty (30 g) (7)
 - sos czosnkowy (śmietana, czosnek) – 40 g (7)
 - Surówka z kapusty kiszanej – 150 g

Obróbka: smażenie naleśników, duszenie farszu, zapiekanie

Kolacja

- Herbata słodzona – 250 ml

Kanapki: (1, 7)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Ser żółty – 30 g (7)
- Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g

Podsumowanie dnia: Energia: 2050 kcal, białko: 92 g, węglowodany: 265 g (cukry proste: 58 g), tłuszcz: 71 g (nasycone: 25 g), błonnik: 26 g, sód: 1940 mg

03.10.2026 – DZIEŃ 5

Śniadanie

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

- Krupnik z kaszą jęczmienną – 400 g (1, 9)
- **Gulasz wieprzowy z kluskami śląskimi: (1, 3, 9)**
 - Mięso wieprzowe – 120 g
 - Kluski śląskie (ziemniaki gotowane - 200g, skrobia ziemniaczana - 50 g) – 250 g (1, 3)
 - Sos własny – 100 g
 - Ogórek kiszony – 1 sztuka

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

- Herbata słodzona – 250 ml

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

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Pasztet pieczony – 40 g (1, 3, 6)
- Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g

Podsumowanie dnia: Energia: **2010 kcal**, białko: **84 g**, węglowodany: **272 g** (cukry proste: **54 g**), tłuszcz: **65 g** (nasycone: **21 g**), błonnik: **29 g**, sód: **1930 mg**

04.10.2026 – DZIEŃ 6

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g (1, 7)
- Herbata słodzona – 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 pomidorowa z makaronem – 400 g (1, 3, 7, 9)
- **Pieczony mintaj w ziołach z ziemniakami: (4)**
 - Filet z mintaja – 120 g (4)
 - Ziemniaki gotowane – 250 g
 - Koperek do dekoracji - 5 g
 - Surówka z kapusty kiszzonej – 150 g
- **Deser:**
 - Krojone owoce sezonowe - np. banan, jabłko, kiwi) – 150 g

Obróbka: gotowanie, pieczenie

Kolacja

- Herbata słodzona – 250 ml

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

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Parówki drobiowe – 100 g (6, 10)
- Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g

Podsumowanie dnia: Energia: **2065 kcal**, białko: **89 g**, węglowodany: **288 g** (cukry proste: **76 g**), tłuszczy: **59 g** (nasycone: **17 g**), błonnik: **31 g**, sód: **2180 mg**

05.10.2026 – DZIEŃ 7

Śniadanie

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

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

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

Obiad

- Kapuśniak z ziemniakami – 400 g (7, 9)
- **Spaghetti z pulpecikami wieprzowymi w sosie pomidorowym: (1, 3, 9)**
 - Mięso wieprzowe pieczone/duszone – 120 g (1, 3)
 - Makaron pszenny (ugotowany) - 300g
 - Sos pomidorowy z ziołami – 150 g
 - Brokuł gotowany – 150 g

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

- Herbata słodzona – 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

Podsumowanie dnia: Energia: **2030 kcal**, białko: **88 g**, węglowodany: **275 g** (cukry proste: **59 g**), tłuszcz: **68 g** (nasycone: **22 g**), błonnik: **30 g**, sód: **1990 mg**

06.10.2026 – DZIEŃ 8

Śniadanie

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

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

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Jajko na twardo – 1 szt. (3)
- Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g

Obiad

- Barszcz czerwony z ziemniakami – 400 g (7, 9)
- **Kotlet schabowy z ziemniakami i mizerią: (1, 3, 7)**
 - Schab – 120 g (1, 3)
 - Ziemniaki gotowane – 300 g
 - Mizeria z jogurtem – 150 g (7)

Obróbka: gotowanie, smażenie

Kolacja

- Herbata słodzona – 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

Podsumowanie dnia: Energia: **2015 kcal**, białko: **87 g**, węglowodany: **258 g** (cukry proste: **56 g**), tłuszcz: **74 g** (nasycone: **24 g**), błonnik: **28 g**, sód: **1960 mg**

07.10.2026 – DZIEŃ 9

Śniadanie

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

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

Obiad

- Zupa pieczarkowa – 400 g (1, 7, 9)
- **Risotto z kurczakiem i warzywami: (7, 9)**
 - Pierś z kurczaka – 120 g
 - Ryż biały gotowany – 200 g
 - Warzywa (marchew, groszek, kukurydza) – 100 g
- **Deser**
 - Krojone owoce sezonowe (np. jabłko, banan, kiwi) - 150 g

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

- Herbata słodzona – 250 ml

Kanapki: (1, 7)

- Chleb pszenny – 120 g
- Margaryna – 15 g
- Twarożek z koperkiem – 100 g (7)
- Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g

Podsumowanie dnia: Energia: **2085 kcal**, białko: **98 g**, węglowodany: **292 g** (cukry proste: **74 g**), tłuszcze: **55 g** (nasycone: **18 g**), błonnik: **28 g**, sód: **1890 mg**

08.10.2026 – DZIEŃ 10

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 400 g (1, 7)
- Herbata słodzona – 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 jarzynowa – 400 g (7, 9)
- **Leniwe na słodko z masłem i bułką tartą: (1, 3, 7)**
 - Kluski leniwe – 300 g (1, 3, 7)
 - Masło – 15 g (7)
 - Bułka tarta – 30 g (1)
 - Cukier – 10 g
 - Surówka z tartej marchewki – 100 g

Obróbka: gotowanie

Kolacja

- Herbata słodzona – 250 ml

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

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

Podsumowanie dnia: Energia: 1980 kcal, białko: 77 g, węglowodany: 280 g (cukry proste: 65 g), tłuszcz: 66 g (nasycone: 22 g), błonnik: 27 g, sód: 1850 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