

DIETA PODSTAWOWA - 09.10 - 18.10.2026

09.10.2026 – 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 – 15 g (7)
- Polędwica miodowa – 15 g
- Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g

Obiad

- Zupa jarzynowa – 400 g (7, 9)
- **Gulasz wołowy z kaszą jęczmienną i buraczkami: (1, 9)**
 - Mięso wołowe duszone – 120 g (przyprawy: papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek)
 - Kasza jęczmienna gotowana – 200 g (1)
 - Sos gulaszowy własny – 100 g (1)
 - Buraczki gotowane na ciepło – 150 g

Obróbka: gotowanie, duszenie

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: **2030 kcal**, białko: **91 g**, węglowodany: **270 g** (cukry proste: **58 g**), tłuszcz: **62 g** (nasycone: **20 g**), błonnik: **29 g**, sód: **1940 mg**

10.10.2026 – DZIEŃ 2

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
- Ser żółty – 15 g (7)
- Szynka konserwowa – 15 g
- Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g

Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami – 400 g (7, 9)
- **Wątróbka drobiowa smażona z cebulką, puree i surówką: (1, 7)**
 - Wątróbka drobiowa – 120 g (przyprawy: majeranek, sól, pieprz czarny)
 - Cebula - 30 g
 - Puree ziemniaczane (ziemniaki, odrobina masła i mleka) – 250 g (7)
 - Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli – 150 g

Obróbka: duszona/smażona wątróbka, gotowanie ziemniaków

Kolacja

- Herbata słodzona – 250 ml

Kanapki: (1, 3, 7)

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

Podsumowanie dnia: Energia: **2015 kcal**, białko: **89 g**, węglowodany: **253 g** (cukry proste: **52 g**), tłuszcze: **72 g** (nasycone: **23 g**), błonnik: **27 g**, sód: **1990 mg**

11.10.2026 – DZIEŃ 3

Śniadanie

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

Kanapki z serem i wędliną: (1, 6, 7, 9, 10)

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

Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem – 400 g ((1, 3, 7, 9)
- **Pita Gyros po grecku z domowym chlebkiem: (1, 7)**
 - Chlebek pita własnego wypieku – 100 g (1) (mąka pszenna - 65 g, woda - 35 ml, drożdże świeże - 2 g, szczypta soli i cukru, odrobina oleju)
 - Kurczak smażony w przyprawie gyros – 120 g
 - Sos tzatziki na bazie jogurtu – 50 g (przyprawy: starty ogórek - 10 g, czosnek, jogurt naturalny - 40 g) (7)
 - Warzywa do pity (sałata lodowa - 50 g, pomidor (kostka) - 30 g, cebula czerwona - 20 g)
 - **Deser:** Krojone owoce sezonowe - jabłko, banan, cząstki pomarańczy – 150 g

Obróbka: pieczenie mięsa, wypiek chlebka na patelni, gotowanie

Kolacja

- Herbata słodzona – 250 ml

Kanapki (1, 6, 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: **2080 kcal**, białko: **95 g**, węglowodany: **285 g** (cukry proste: **70 g**), tłuszcz: **63 g** (nasycone: **20 g**), błonnik: **28 g**, sód: **2040 mg**

12.10.2026 – DZIEŃ 4

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
- Ser żółty – 15 g (7)
- Mielonka tyrolska – 15 g
- Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g

Obiad

- Kapuśniak z ziemniakami – 400 g (7, 9)
- **Kluski śląskie z sosem mięsnym i surówką: (1, 3, 9)**
 - Kluski śląskie (ziemniaki 200 g, skrobia ziemniaczana 50 g) – 250 g (1, 3)
 - Sos gulaszowy z wieprzowiną i cebulą – 100 g (przyprawy: papryka słodka, majeranek, ziele angielskie) (1)
 - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem – 150 g

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

- Herbata słodzona – 250 ml

Kanapki: (1, 7)

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

Podsumowanie dnia: Energia: **2010 kcal**, białko: **83 g**, węglowodany: **274 g** (cukry proste: **56 g**), tłuszcz: **65 g** (nasycone: **21 g**), błonnik: **29 g**, sód: **1900 mg**

13.10.2026 – DZIEŃ 5

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
- Ser żółty – 15 g (7)
- Polędwica miodowa – 15 g
- Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g

Obiad

- Rosół z makaronem – 400 g (1, 3, 9)
- **Naleśniki wytrawne z serem, kurczakiem i szpinakiem (1, 3, 7)**
 - naleśniki domowe (2 sztuki)
 - kurczak (80 g)
 - szpinak (40 g)
 - ser żółty (30 g) (7)
 - sos czosnkowy (śmietana, czosnek) – 40 g (7)
- Mieszanka sałat z pomidorem - 100 g

Obróbka: smażenie

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: **2065 kcal**, białko: **93 g**, węglowodany: **262 g** (cukry proste: **51 g**), tłuszcz: **71 g** (nasycone: **25 g**), błonnik: **27 g**, sód: **1980 mg**

14.10.2026 – DZIEŃ 6

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 – 15 g (7)
- Szynka konserwowa – 15 g
- Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g

Obiad

- Barszcz ukraiński z ziemniakami – 400 g (7, 9)
- **Pieczony mintaj z ziemniakami: (4)**
 - Filet z mintaja pieczony – 120 g (przyprawy: koper, sok z cytryny) (4)
 - Ziemniaki gotowane – 250 g
 - Surówka z pekińskiej kapusty z kukurydzą – 150 g
 - **Deser:** Kisiel owocowy truskawkowy z kawałkami owoców – 150 g

Obróbka: gotowanie, pieczenie

Kolacja

- Herbata słodzona – 250 ml
- Kanapki (1, 3)
 - Chleb pszenny – 120 g
 - Margaryna – 15 g
 - Jajko na twardo ze szczypiorkiem – 1 szt. (3)
 - Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g

Podsumowanie dnia: Energia: **2040 kcal**, białko: **88 g**, węglowodany: **289 g** (cukry proste: **75 g**), tłuszcze: **58 g** (nasycone: **18 g**), błonnik: **30 g**, sód: **1980 mg**

15.10.2026 – DZIEŃ 7

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
- Ser żółty – 15 g (7)
- Salami – 15 g
- Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g

Obiad

- Zupa pieczarkowa – 400 g (1, 7, 9)
- **Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym z kaszą gryczaną: (1)**
 - Mięso wieprzowe – 120 g (przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, cebula, pieprz)
 - Kasza gryczana gotowana – 200 g
 - Sos własny – 100 g (1)
 - Surówka z kapusty kiszonej – 150 g

Obróbka: duszenie, gotowanie

Kolacja

- Herbata słodzona – 250 ml

Kanapki: (1, 7)

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

Podsumowanie dnia: Energia: **2025 kcal**, białko: **91 g**, węglowodany: **262 g** (cukry proste: **53 g**), tłuszcze: **66 g** (nasycone: **21 g**), błonnik: **31 g**, sód: **1970 mg**

16.10.2026 – DZIEŃ 8

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
- Ser żółty – 15 g (7)
- Mielonka tyrolska – 15 g
- Warzywa: pomidor – 15 g, ogórek – 15 g, papryka – 10 g

Obiad

- Zupa ogórkowa – 400 g (7, 9)
- **Kotlet schabowy z ziemniakami i mizerią: (1, 3, 7)**
 - Schab wieprzowy – 120 g (przyprawy: czosnek granulowany, pieprz czarny, papryka słodka) (1, 3)
 - Ziemniaki gotowane – 300 g
- Mizeria z jogurtem – 150 g (7)

Obróbka: gotowanie, smażenie

Kolacja

- Herbata słodzona – 250 ml

Kanapki: (1, 6, 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: **2020 kcal**, białko: **89 g**, węglowodany: **258 g** (cukry proste: **56 g**), tłuszcz: **74 g** (nasycone: **24 g**), błonnik: **28 g**, sód: **2010 mg**

17.10.2026 – DZIEŃ 9

Śniadanie

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

Kanapki z serem i wędliną: (1, 6, 7, 9, 10)

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

Obiad

- Barszcz czerwony z ziemniakami – 400 g (7, 9)
- **Pulpeciki drobiowe w sosie potrawkowym z ryżem i marchewką: (1, 3, 7)**
 - Pulpeciki drobiowe – (mięso mielone drobiowe - 100 g, jajko - 15 g, cebula - 10 g , bułka tarta - 10 g, przyprawy: majeranek, czosnek, natka pietruszki) (1, 3)
 - Ryż biały gotowany – 200 g
 - Sos potrawkowy (śmietankowy) – 80 g (7)
 - Marchewka z groszkiem na ciepło – 150 g

Deser: Krojone jabłko, banan, cząstki pomarańczy– 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: **2070 kcal**, białko: **94 g**, węglowodany: **288 g** (cukry proste: **72 g**), tłuszcz: **57 g** (nasycone: **19 g**), błonnik: **28 g**, sód: **1880 mg**

18.10.2026 – DZIEŃ 10

Śniadanie

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

Kanapki z serem i wędliną: (1, 6, 7, 9, 10)

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

Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną śmietanką 12% (1, 7, 9)
- **Makaron na słodko z twarogiem i cynamonem:** (1, 7)
 - Makaron pszenny gotowany – 250 g (1)
 - Twaróg półtłusty – 80 g (7)
 - Masło – 15 g (7)
 - Cukier z cynamonem – 10 g
 - Surówka z tartej marchewki – 100 g

Obróbka: gotowanie

Kolacja

- Herbata słodzona – 250 ml

Kanapki: (1, 3, 7)

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

Podsumowanie dnia: Energia: **1995 kcal**, białko: **82 g**, węglowodany: **278 g** (cukry proste: **62 g**), tłuszcze: **62 g** (nasycone: **21 g**), błonnik: **27 g**, sód: **1840 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