DIETA PODSTAWOWA

19.10 - 28.10.2026

19.10.2026 - DZIEŃ 1

Śniadanie

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

- Jesienna zupa porowo-ziemniaczana - 400 g (7, 9)
- Gulasz z indyka w sosie potrawkowym z ziemniakami i duszoną marchewką i groszkiem:

(1, 7, 9)

Pierś z indyka duszona - 120 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem - 250 g

Sos własny ze śmietanką - 80 g (7)

- Marchewka z groszkiem na ciepło - 150

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

- Herbata - 250 ml
- Kanapki z twarożkiem i papryką: (1, 7)

Chleb pszenny - 120 g

Margaryna - 15 g

Twarożek z papryką - 100 g (7)

Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka - 10 g

Podsumowanie dnia: Energia: 2025 kcal, białko: 92 g, węglowodany: 268 g (cukry proste: 55 g), tłuszcz: 62 g (nasycone: 20 g), błonnik: 29 g, sód: 1890 mg

20.10.2026 - DZIEŃ 2

Śniadanie

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

- Krupnik z pęczkiem koperku i ziemniakami - 400 g (9)
- Wątróbka drobiowa smażona z cebulką, puree i surówką z ogórka kiszonego i cebuli:

(1, 7)

Wątróbka drobiowa - 120 g

Cebula - 30 g

Puree ziemniaczane - 250 g (7)

Surówka z ogórka kiszonego i cebuli - 150 g

Obróbka: smażenie wątróbki/cebuli, gotowanie

Kolacja

- Herbata - 250 ml
- Kanapki z jajkiem na twardo: (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: 2060 kcal, białko: 91 g, węglowodany: 272 g (cukry proste: 64 g), tłuszcz: 68 g (nasycone: 22 g), błonnik: 28 g, sód: 2010 mg

21.10.2026 - DZIEŃ 3

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 400 g (1, 7)
- Herbata - 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 ogórkowa z ziemniakami - 400 g (7, 9)
- Pieczony pulpet drobiowo-warzywny w sosie koperkowym i gotowanymi ziemniakami: (1, 3, 7)

Pieczony pulpet drobiowy - 120 g (mięso mielone z piersi indyka/kurczaka 100 g, jajko 15 g, bułka tarta 10 g (1, 3)

Ziemniaki gotowane - 250 g

Sos koperkowy - 80 g (7)

Buraczki gotowane na ciepło z jabłkiem - 150 g

Obróbka: pieczenie w piekarniku, gotowanie

Kolacja

- Herbata - 250 ml
- Kanapki z parówką drobiową: (1, 6, 10)

Chleb pszenny - 120 g

Margaryna - 15 g

Parówka drobiowa - 100 g (6, 10)

Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka - 10 g

Podsumowanie dnia: Energia: 2045 kcal, białko: 90 g, węglowodany: 284 g (cukry

proste: 69 g), tłuszcz: 60 g (nasycone: 19 g), błonnik: 29 g, sód: 1960 mg

22.10.2026 - DZIEŃ 4

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Kanapki z twarogiem: (1, 7)
    - Chleb pszenny - 120 g (1)
    - Margaryna miękka - 15 g
    - Twaróg półtłusty - 40 g (7)
    - Warzywa: pomidor - 20 g, ogórek świeży - 20 g, papryka świeża - 10 g

Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem - 400 g (7, 9)
- Mintaj pieczony z koperkiem, ziemniakami i surówką z marchwi: (4)
    - Filet z mintaja pieczony - 130 g (4)
    - Ziemniaki gotowane - 250 g
    - Surówka z marchwi i jabłka z - 150 g
- Deser: Zimna płyta z owocami sezonowymi (krojone banan, jabłko itd) - 1 szt

Obróbka: pieczenie, gotowanie

Kolacja

- Herbata - 250 ml
- Kanapki z jajkiem na twardo i jogurtem: (1, 3, 7)
    - Chleb pszenny - 120 g (1)
    - Margaryna miękka - 15 g
    - Jajko gotowane na twardo - 1 szt. (3)
    - Jogurt naturalny - 30 g (7)
    - Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek świeży - 15 g, papryka świeża - 10 g

Podsumowanie dnia: Energia: **2000 kcal**, białko: **85 g**, węglowodany: **280 g** (cukry proste: **55 g**), tłuszcz: **55 g** (nasycone: **16 g**), błonnik: **27 g**, sód: **1950 mg**

23.10.2026 - DZIEŃ 5

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Kanapki z pastą twarogową: (1, 7)
    - Chleb pszenny - 120 g (1)
    - Margaryna miękka - 15 g
    - Ser żółty - 15 g
    - Pasta z twarogu półtłustego - 40 g (7)
    - Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek świeży - 15 g, papryka świeża - 10 g

Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami - 400 g (7, 9)
- Potrawka z kurczaka i ciecierzycy z brązowym ryżem i surówką:
    - Sos potrawkowy z ciecierzycą - 100 g
    - Mięso z kurczaka - 120 g
    - Ryż gotowany - 200 g
    - Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy - 150 g

Obróbka: duszenie, gotowanie

Kolacja

- Herbata - 250 ml
- Kanapki: (1, 7)
    - Chleb pszenny - 120 g (1)
    - Margaryna miękka - 15 g
    - Ser żółty - 30 g (7)
    - Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek świeży - 15 g, papryka świeża - 10 g

Podsumowanie dnia: Energia: **2050 kcal**, białko: **90 g**, węglowodany: **290 g** (cukry proste: **45 g**), tłuszcz: **58 g** (nasycone: **17 g**), błonnik: **30 g**, sód: **1980 mg**

24.10.2026 - DZIEŃ 6

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 400 g (1, 7)
- Herbata - 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 kalafiorowa z ziemniakami - 400 g (przyprawy: koper, natka pietruszki) (7, 9)
- Schab duszony w sosie pieczarkowym z ziemniakami i buraczkami: (1, 7)
    - Schab wieprzowy duszony - 120 g (przyprawy: majeranek, ziele angielskie, liść laurowy)
    - Ziemniaki gotowane - 250 g
    - Sos pieczarkowy - 80 g (1, 7)
    - Buraczki gotowane na ciepło - 150 g
- Deser: Kisiel owocowy z kawałkami owoców - 150 g

Obróbka: duszenie, gotowanie

Kolacja

- Herbata - 250 ml
- Kanapki z jajkiem na twardo: (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: **2050 kcal**, białko: **90 g**, węglowodany: **265 g** (cukry proste: **52 g**), tłuszcz: **68 g** (nasycone: **23 g**), błonnik: **28 g**, sód: **1960 mg**

25.10.2026 - DZIEŃ 7

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 400 g (1, 7)
- Herbata - 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 drobiowa - 30 g
    - Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka - 10 g

Obiad

- Rosół z makaronem - 400 g (1, 3, 9)
- Pieczony filet z kurczaka w warzywach z ziemniakami i surówką z kapusty kiszonej: (9)
    - Filet z kurczaka pieczony - 120 g
    - Ziemniaki gotowane - 250 g
    - Surówka z kapusty kiszonej z marchewką - 150 g

Obróbka: pieczenie w piekarniku, gotowanie

Kolacja

- Herbata - 250 ml
- Kanapki z gorącą parówką drobiową: (1, 6, 10)
    - Chleb pszenny - 120 g
    - Margaryna - 15 g
    - Parówka drobiowa na gorąco - 100 g (6, 10)
    - Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka - 10 g

Podsumowanie dnia: Energia: **2015 kcal**, białko: **91 g**, węglowodany: **260 g** (cukry proste: **50 g**), tłuszcz: **62 g** (nasycone: **20 g**), błonnik: **27 g**, sód: **1990 mg**

26.10.2026 - DZIEŃ 8

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną - 400 g (1, 7)
- Herbata - 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 cebulowa z grzankami - 400 g (9)
- Gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną i surówką z tartej marchewki i jabłkiem: (1)
    - Mięso wieprzowe - 120 g
    - Kasza gryczana gotowana - 200 g
    - Sos gulaszowy własny - 100 g (1)
    - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem - 150 g
- Deser: Gruszka świeża - 150 g

Obróbka: duszenie, gotowanie

Kolacja

- Herbata - 250 ml
- Kanapki z pasta twarogową z koperkiem: (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: **2060 kcal**, białko: **93 g**, węglowodany: **280 g** (cukry proste: **62 g**), tłuszcz: **59 g** (nasycone: **19 g**), błonnik: **28 g**, sód: **1890 mg**

27.10.2026 - DZIEŃ 9

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Kanapki z serem pasztetem: (1, 6, 7, 9, 10)
    - Chleb pszenny - 120 g
    - Margaryna - 15 g
    - Ser żółty - 15 g (7)
    - Pasztet - 30 g
    - Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka - 10 g

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami - 400 g (7, 9)
- Pieczone udko/ćwiartka z kurczaka z ziemniakami i buraczkami (7,9)
    - Udko/ćwiartka z kurczaka - 130 g
    - Ziemniaki gotowane z koperkiem - 250 g
    - Buraczki gotowane na ciepło - 150 g

Obróbka: pieczenie, gotowanie

Kolacja

- Herbata - 250 ml
- Kanapki z pastą jajeczną: (1, 3, 7)
    - Chleb pszenny - 120 g
    - Margaryna - 15 g
    - Pasta jajeczna z jogurtem - 80 g (3, 7)
    - Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka - 10 g

Podsumowanie dnia: Energia: **2030 kcal**, białko: **89 g**, węglowodany: **264 g** (cukry proste: **53 g**), tłuszcz: **66 g** (nasycone: **22 g**), błonnik: **28 g**, sód: **1920 mg**

28.10.2026 - DZIEŃ 10

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 400 g (1, 7)
- Herbata - 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 - 30 g
    - Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka - 10 g

Obiad

- Rozgrzewająca zupa z białej fasoli (fasolowa) z ziemniakami - 400 g (9)
- Pieczone kotleciki mielone w sosie pomidorowym: (4)
    - Mięso mielone wieprzowe- 120 g (4)
    - Ziemniaki gotowane - 250 g
    - Surówka z kapusty pekińskiej i marchwi - 150 g

Obróbka: pieczenie w piekarniku, gotowanie

Kolacja

- Herbata - 250 ml
- Zapiekane kanapki z serem żółtym: (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: 2040 kcal, białko: 89 g, węglowodany: 265 g (cukry proste: 52 g), tłuszcz: 68 g (nasycone: 24 g), błonnik: 29 g, sód: 1980 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

2 - Dwutlenek siarki / siarczyny

13 - Łubin

14 - Mięczaki