DIETA PODSTAWOWA

29.10 - 07.11.2026

29.10.2026 - 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 - 30 g (7)
    - Szynka konserwowa - 30 g
    - Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka - 10 g

Obiad

- Zupa ogórkowa z ziemniakami - 400 g (7, 9)
- Makaron z kurczakiem, brokułami i serem w sosie śmietankowym: (1, 7)
    - Makaron pszenny - 200 g (1)
    - Pierś z kurczaka - 120 g
    - Różyczki brokuła - 100 g
    - Sos śmietankowy - 80 g (7)
- Mieszanka sałat z pomidorem i oliwą - 100 g

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

- Herbata - 250 ml
- Kanapki z twarożkiem i szczypiorkiem: (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: **2050 kcal**, białko: **94 g**, węglowodany: **268 g** (cukry proste: **52 g**), tłuszcz: **66 g** (nasycone:**23 g**), błonnik: **28 g**, sód: **1940 mg**

30.10.2026 - 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 - 30 g (7)
    - Polędwica miodowa - 30 g
    - Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka - 10 g

Obiad

- Barszcz ukraiński z ziemniakami w kostce - 400 g (7, 9)
- Kotlety z mortadeli panierowane (schabowe z mortadeli) z ziemniakami i mizerią: (1, 3, 7)
    - Mortadela w grubych plastrach w panierce - 130 g (1, 3)
    - Ziemniaki gotowane - 250 g
    - Mizeria z jogurtem - 150 g (7)

Obróbka: smażenie, 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: **2030 kcal**, białko: **88 g**, węglowodany: **260 g** (cukry proste: **53 g**), tłuszcz: **69 g** (nasycone:**22 g**), błonnik: **27 g**, sód: **2010 mg**

31.10.2026 - 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 - 30 g (7)
    - Salami - 30 g
    - Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka - 10 g

Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami - 400 g (7, 9)
- Naleśniki wytrawne z farszem mięsno-warzywnym: (1, 3, 7)
    - Naleśniki domowe - 2 sztuki (1, 3, 7)
    - Mięso mielone drobiowe/wieprzowe - 100 g
    - Sos czosnkowy łagodny - 50 g
    - Starty ser żółty do posypania - 20 g (7)
    - Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą - 150 g
- Deser: Jabłko pieczone z cynamonem - 150 g

Obróbka: smażenie naleśników, gotowanie/duszenie

Kolacja

- Herbata - 250 ml
- Kanapki z parówką drobiową: (1, 6, 10)
    - Chleb pszenny - 120 g
    - Margaryna - 15 g
    - Ser żółty - 30 g
    - Parówka drobiowa - 100 g (6, 10)
    - Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka - 10 g

Podsumowanie dnia: Energia: **2060 kcal**, białko: **92 g**, węglowodany: **272 g** (cukry proste: **56 g**), tłuszcz: **65 g** (nasycone:**21 g**), błonnik: **29 g**, sód: **1950 mg**

01.11.2026 - DZIEŃ 4

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 - 30 g (7)
    - Salami - 30 g
    - Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka - 10 g

Obiad

- Rosół z makaronem - 400 g (1, 3, 9)
- Pieczona zapiekanka ziemniaczana z kiełbasą wieprzową, cebulą i serem żółtym: (3, 7)
    - Zapiekanka ziemniaczana
    - ziemniaki - 200 g
    - kiełbasa wieprzowa - 60 g
    - cebula - 30 g
    - jajko i ser żółty - 40 g (3, 7)
    - Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem - 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 zapieczony - 40 g (7)
    - Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka - 10 g

Podsumowanie dnia: Energia: **2060 kcal**, białko: **88 g**, węglowodany: **258 g** (cukry proste: **50 g**), tłuszcz: **74 g** (nasycone:**26 g**), błonnik: **27 g**, sód: **2020 mg**

02.11.2026 - DZIEŃ 5

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 - 30 g (7)
    - Polędwica miodowa - 30 g
    - Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka - 10 g

Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem - 400 g (1, 7, 9)
- Kotleciki warzywno-ciecierzycowe z sosem koperkowym i ziemniakami: (1, 3, 7)
    - Kotleciki warzywne z ciecierzycą i jajkiem - 130 g
    - ciecierzyca gotowana/mielona - 80 g
    - warzywa tarte - 30 g
    - jajko - 20 g (1, 3)
    - Ziemniaki gotowane - 250 g
    - Sos koperkowy - 80 g (7)
    - Surówka z marchwi z jabłkiem - 150 g

Obróbka: pieczenie kotlecików, gotowanie

Kolacja

- Herbata - 250 ml
- Kanapki z twarożkiem z rzodkiewką: (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: **2020 kcal**, białko: **89 g**, węglowodany: **274 g** (cukry proste: **55 g**), tłuszcz: **61 g** (nasycone:**20 g**), błonnik: **31 g**, sód: **1910 mg**

03.11.2026 - 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 - 30 g (7)
    - Szynka konserwowa - 30 g
    - Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka - 10 g

Obiad

- Zupa ziemniaczana z majerankiem (kartoflanka) - 400 g (7, 9)
- Gulasz wieprzowy z pieczarkami, ziemniakami i buraczkami: (1, 9)
    - Wieprzowina duszona z pieczarkami - 120 g
    - Ziemniaki gotowane z koperkiem - 250 g
    - Sos gulaszowo-pieczarkowy - 100 g (1)
    - Buraczki gotowane na ciepło - 150 g

Obróbka: wolne duszenie w jednym garnku, gotowanie ziemniaków

Kolacja

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

Podsumowanie dnia: Energia: **2030 kcal**, białko: **92 g**, węglowodany: **263 g** (cukry proste: **51 g**), tłuszcz: **65 g** (nasycone:**22 g**), błonnik: **29 g**, sód: **1910 mg**

04.11.2026 - 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 - 30 g (7)
    - Salami - 30 g
    - Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka - 10 g

Obiad

- Zupa porowo-ziemniaczana z krążkami pora - 400 g (7, 9)
- Pieczony klops wieprzowy w sosie koperkowym z ziemniakami i surówką z marchewki: (1, 3, 7)
    - Klops wieprzowy pieczony - 120 g (1, 3)
    - Ziemniaki gotowane - 250 g
    - Sos koperkowy śmietankowy - 80 g (7)
    - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem - 150 g
- Deser: Mandarynki - 150 g

Obróbka: pieczenie klopsa na blasze, gotowanie

Kolacja

- Herbata - 250 ml
- Zapiekane kanapki z serem żółtym: (1, 7)
    - Chleb pszenny - 120 g
    - Margaryna - 15 g
    - Ser żółty zapieczony - 40 g (7)
    - Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka - 10 g

Podsumowanie dnia: Energia: **2050 kcal**, białko: **89 g**, węglowodany: **267 g** (cukry proste: **56 g**), tłuszcz: **68 g** (nasycone:**24 g**), błonnik: **28 g**, sód: **1970 mg**

05.11.2026 - 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 - 30 g (7)
    - Szynka drobiowa - 30 g
    - Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka - 10 g

Obiad

- Zupa jarzynowa z kalafiorem i ziemniakami - 400 g (7, 9)
- Zapiekanka makaronowa z szynką wieprzową, warzywami i serem: (1, 3, 7)Sz
    - makaron - 180 g
    - szynka wieprzowa - 60 g
    - kukurydza i groszek - 30 g
    - sos śmietankowo-jajeczny z serem - 50 g (1, 3, 7)
    - Mieszanka sałat z pomidorem - 100 g

Obróbka: pieczenie zapiekanki w piekarniku

Kolacja

- Herbata - 250 ml
- Kanapki z twarożkiem i 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: **2035 kcal**, białko: **91 g**, węglowodany: **264 g** (cukry proste: **51 g**), tłuszcz: **66 g** (nasycone:**23 g**), błonnik: **27 g**, sód: **1930 mg**

06.11.2026 - DZIEŃ 9

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 - 30 g (7)
    - Szynka konserwowa - 30 g
    - Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka - 10 g

Obiad

- Zupa z białej fasoli z ziemniakami - 400 g (9)
- Pieczony filet z mintaja w koperku z ziemniakami i surówką z kapusty kiszonej: (4)
    - Filet z mintaja pieczony - 120 g (4)
    - Ziemniaki gotowane - 250 g
    - Surówka z kapusty kiszonej z marchewką - 150 g
- Deser: Owocowa zimna płyta (owoce sezonowe pokrojone) - 150 g

Obróbka: pieczenie w piekarniku, gotowanie

Kolacja

- Herbata - 250 ml
- Kanapki z jajkiem na twardo ze szczypiorkiem: (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: **88 g**, węglowodany: **275 g** (cukry proste: **60 g**), tłuszcz: **60 g** (nasycone:**19 g**), błonnik: **29 g**, sód: **1890 mg**

07.11.2026 - 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 - 30 g (7)
    - Salami - 30 g
    - Warzywa: pomidor - 15 g, ogórek - 15 g, papryka - 10 g

Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami w kostce - 400 g (7, 9)
- Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym z kaszą gryczaną i buraczkami: (1)
    - Bitki wieprzowe duszone - 120 g
    - Kasza gryczana gotowana - 200 g
    - Sos własny z duszenia - 80 g (1)
    - Buraczki gotowane na ciepło - 150 g

Obróbka: wolne duszenie, gotowanie

Kolacja

- Herbata - 250 ml
- Kanapki z gorącą 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: **2040 kcal**, białko: **93 g**, węglowodany: **262 g** (cukry proste: **52 g**), tłuszcz: **66 g** (nasycone:**22 g**), błonnik: **30 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