DIETA PODSTAWOWA

08.11 - 17.11.2026

08.11.2026 – DZIEŃ 1

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g (1, 7)
- Herbata niesłodzona – 250 ml
- Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)
    - Chleb pszenny – 120 g
    - Margaryna – 15 g
    - Ser żółty – 30 g
    - Szynka drobiowa – 30 g
    - Pomidor – 15 g
    - Ogórek świeży – 15 g
    - Papryka – 10 g

Obiad

- Rosół z makaronem – 400 g (1, 3, 9)
- Leczo z kiełbasą, cebulą i papryką:
    - Kiełbasa wieprzowa – 80 g
    - Cebula – 80 g
    - Papryka – 40 g
    - Ziemniaki gotowane – 250 g
    - Surówka z kapusty kiszonej – 150 g
- Herbata niesłodzona – 250 ml

Obróbka: duszenie leczo, gotowanie ziemniaków; rosół według receptury.

Kolacja

- Herbata niesłodzona – 250 ml
- Kanapki z twarożkiem i szczypiorkiem: (1, 7)
    - Chleb pszenny – 120 g
    - Margaryna – 15 g
    - Twarożek ze szczypiorkiem – 100 g
    - Pomidor – 15 g
    - Ogórek świeży – 15 g
    - Papryka – 10 g

Podsumowanie dnia: Energia: 2020 kcal, białko: 91 g, węglowodany: 255 g (cukry proste: 48 g), tłuszcz: 71 g (nasycone: 23 g), błonnik: 26 g, sód: 2400 mg.

09.11.2026 – DZIEŃ 2

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 400 g (1, 7)
- Herbata niesłodzona – 250 ml
- Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)
    - Chleb pszenny – 120 g
    - Margaryna – 15 g
    - Ser żółty – 30 g
    - Pomidor – 15 g
    - Ogórek świeży – 15 g
    - Papryka – 10 g

Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem – 400 g (1, 3, 7, 9)
- Pita gyros po grecku z domowym chlebkiem: (1, 7)
    - Chlebek pita własnego wypieku – 100 g
    - Kurczak pieczony/smażony w przyprawie gyros – 120 g
    - Sos tzatziki na jogurcie – 50 g
    - Sałata lodowa – 50 g
    - Pomidor w kostce – 30 g
    - Cebula czerwona – 15 g

Obróbka: wypiek pity na suchej patelni, pieczenie/smażenie mięsa.

Kolacja

- Herbata niesłodzona – 250 ml
- Kanapki z jajkiem na twardo: (1, 3, 7)
    - Chleb pszenny – 120 g
    - Margaryna – 15 g
    - Jajko na twardo – 1 szt.
    - Pomidor – 15 g
    - Ogórek świeży – 15 g
    - Papryka – 10 g

Podsumowanie dnia: Energia: 2065 kcal, białko: 95 g, węglowodany: 275 g (cukry proste: 65 g), tłuszcz: 64 g (nasycone: 21 g), błonnik: 27 g, sód: 1980 mg.

10.11.2026 – DZIEŃ 3

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 400 g (1, 7)
- Herbata niesłodzona – 250 ml
- Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)
    - Chleb pszenny – 120 g
    - Margaryna – 15 g
    - Ser żółty – 30 g
    - Polędwica miodowa – 30 g
    - Pomidor – 15 g
    - Ogórek świeży – 15 g
    - Papryka – 10 g

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami w kostkę – 400 g (7, 9)
- Pieczone udka z kurczaka w ziołach z ziemniakami i surówką z kapusty pekińskiej:
    - Ćwiartka/udko z kurczaka pieczone w piecu – 130 g
    - Ziemniaki gotowane – 250 g
    - Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą – 150 g
- Deser: świeże owoce sezonowe (banany/mandarynki/jabłka/gruszki) – 150 g

Obróbka: pieczenie w piekarniku, gotowanie ziemniaków.

Kolacja

- Herbata niesłodzona – 250 ml
- Kanapki z parówką drobiową: (1, 6, 10)
    - Chleb pszenny – 120 g
    - Margaryna – 15 g
    - Ser żółty – 30 g
    - Parówka drobiowa – 100 g
    - Pomidor – 15 g
    - Ogórek świeży – 15 g
    - Papryka – 10 g

Podsumowanie dnia: Energia: 2045 kcal, białko: 90 g, węglowodany: 268 g (cukry proste: 58 g), tłuszcz: 67 g (nasycone: 22 g), błonnik: 28 g, sód: 1920 mg.

11.11.2026 – DZIEŃ 4

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g (1, 7)
- Herbata niesłodzona – 250 ml
- Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)
    - Chleb pszenny – 120 g
    - Margaryna – 15 g
    - Ser żółty – 30 g
    - Szynka konserwowa – 30 g
    - Pomidor – 15 g
    - Ogórek świeży – 15 g
    - Papryka – 10 g

Obiad

- Zupa ogórkowa z ziemniakami – 400 g (7, 9)
- Wątróbka drobiowa smażona z cebulką, puree ziemniaczanym i mizerią: (1, 7)
    - Wątróbka drobiowa – 120 g
    - Smażona cebulka – 30 g
    - Puree ziemniaczane – 250 g
    - Mizeria z jogurtem naturalnym – 100 g

Obróbka: smażenie wątróbki, gotowanie ziemniaków.

Kolacja

- Herbata niesłodzona – 250 ml
- Zapiekane kanapki z serem żółtym: (1, 7)
    - Chleb pszenny – 120 g
    - Margaryna – 15 g
    - Ser żółty zapieczony – 40 g
    - Pomidor – 15 g
    - Ogórek świeży – 15 g
    - Papryka – 10 g

Podsumowanie dnia: Energia: 2050 kcal, białko: 92 g, węglowodany: 260 g (cukry proste: 54 g), tłuszcz: 69 g (nasycone: 24 g), błonnik: 28 g, sód: 2010 mg.

12.11.2026 – DZIEŃ 5

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 400 g (1, 7)
- Herbata niesłodzona – 250 ml
- Kanapki z pastą z makreli i twarogu: (1, 4, 7)
    - Chleb mieszany, częściowo pełnoziarnisty – 120 g
    - Margaryna miękka – 10 g
    - Pasta z makreli z twarogiem półtłustym - 100 g
    - Ogórek kiszony – 25 g
    - Mieszanka sałat – 15 g

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami – 400 g (9)
- Pieczone kotleciki z ciecierzycy: (1, 3)
    - Ciecierzyca gotowana – 130 g
    - Jajko – ½ szt.
    - Cebula – 20 g
    - Płatki owsiane – 20 g
    - Olej rzepakowy – 8 g
    - Ziemniaki gotowane – 220 g
    - Surówka z kapusty kiszonej i marchwi – 120 g
- Herbata niesłodzona – 250 ml

Obróbka: kotleciki pieczone w piekarniku bez wcześniejszego smażenia, gotowanie ziemniaków.

Kolacja

- Herbata niesłodzona – 250 ml
- Kanapki z pastą jajeczną i szczypiorkiem: (1, 3, 7)
    - Chleb mieszany – 120 g
    - Margaryna miękka – 10 g
    - Jajko gotowane – ½ szt.
    - Jogurt naturalny – 45 g
    - Ser żółty – 20 g
    - Buraczki gotowane – 35 g
    - Szczypiorek – 5 g

Podsumowanie dnia: Energia: 2160 kcal, białko: 94 g, węglowodany: 290 g (cukry proste: 52 g), tłuszcz: 68 g (nasycone: 17 g), błonnik: 35 g, sód: 2900 mg.

13.11.2026 – DZIEŃ 6

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g (1, 7)
- Herbata niesłodzona – 250 ml
- Kanapki: (1, 7)
    - Chleb mieszany, częściowo pełnoziarnisty – 120 g
    - Margaryna miękka – 10 g
    - Polędwica drobiowa – 30 g
    - Ser żółty – 20 g
    - Papryka świeża – 10 g
    - Mieszanka sałat – 15 g
    - Ogórek kiszony – 15 g

Obiad

- Pożywna zupa fasolowa z warzywami – 400 g (9)
- Makrela pieczona z ziemniakami i kapustą:
    - Mintaj pieczony - 120 g (4)
    - Ziemniaki gotowane – 250 g
    - Kapusta biała duszona z marchwią – 140 g
- Jabłko lub gruszka – 120 g
- Herbata niesłodzona – 250 ml

Obróbka: pieczenie, gotowanie ziemniaków, duszenie kapusty.

Kolacja

- Herbata niesłodzona – 250 ml
- Kanapki z twarożkiem i koperkiem: (1, 7)
    - Chleb mieszany – 120 g
    - Margaryna miękka – 10 g
    - Twarożek z jogurtem i koperkiem – 110 g
    - Ser żółty – 20 g
    - Pomidor – 15 g
    - Mieszanka sałat – 15 g
    - Ogórek kiszony – 10 g

Podsumowanie dnia: Energia: 2200 kcal, białko: 105 g, węglowodany: 265 g (cukry proste: 51 g), tłuszcz: 80 g (nasycone: 22 g), błonnik: 32 g, sód: 2400 mg.

14.11.2026 – DZIEŃ 7

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g (1, 7)
- Herbata niesłodzona – 250 ml
- Kanapki: (1, 7)
    - Chleb mieszany, częściowo pełnoziarnisty – 120 g
    - Margaryna miękka – 10 g
    - Szynka konserwowa – 35 g
    - Ser żółty – 20 g
    - Ogórek kiszony – 30 g
    - Mieszanka sałat – 10 g

Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami – 400 g (9)
- Gulasz z chudej szynki wieprzowej:
    - Wieprzowina chuda duszona – 130 g
    - Sos własny z cebulą i marchwią – 80 g
    - Kasza jęczmienna gotowana – 200 g
    - Buraczki gotowane na ciepło – 140 g
- Herbata niesłodzona – 250 ml

Obróbka: duszenie mięsa, gotowanie kaszy i buraczków.

Kolacja

- Herbata niesłodzona – 250 ml
- Kanapki z pastą fasolowo-twarogową: (1, 7)
    - Chleb mieszany – 120 g
    - Margaryna miękka – 10 g
    - Pasta z białej fasoli i twarogu - 110 g
    - Ser żółty – 20 g
    - Papryka – 10 g
    - Ogórek kiszony – 30 g

Podsumowanie dnia: Energia: 2080 kcal, białko: 99 g, węglowodany: 270 g (cukry proste: 50 g), tłuszcz: 67 g (nasycone: 21 g), błonnik: 33 g, sód: 2200 mg

15.11.2026 – DZIEŃ 8

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 400 g (1, 7)
- Herbata niesłodzona – 250 ml
- Kanapki z pastą jajeczną: (1, 3, 7)
    - Chleb mieszany, częściowo pełnoziarnisty – 120 g
    - Margaryna miękka – 10 g
    - Pasta jajeczna (½ jajka, jogurt naturalny 40 g) – 70 g
    - Ser żółty – 20 g
    - Ogórek kiszony – 25 g
    - Mieszanka sałat – 15 g

Obiad

- Zupa porowo-ziemniaczana – 400 g (9)
- Fit pizza na cienkim spodzie: (1, 7)
    - Spód pizzy pełnoziarnisty – 150 g
    - Szynka wieprzowa pieczona – 65 g
    - Ser żółty – 35 g
    - Passata pomidorowa – 45 g
    - Pieczarki i cebula – 45 g
- Herbata niesłodzona – 250 ml

Obróbka: pieczenie pizzy w piecu, przygotowanie zupy

Kolacja

- Herbata niesłodzona – 250 ml
- Kanapki z twarożkiem z ziołami: (1, 7)
    - Chleb mieszany – 120 g
    - Margaryna miękka – 10 g
    - Twarożek z jogurtem – 110 g
    - Ser żółty – 20 g
    - Buraczki gotowane – 40 g

Podsumowanie dnia: Energia: 2150 kcal, białko: 95 g, węglowodany: 285 g (cukry proste: 54 g), tłuszcz: 70 g (nasycone: 23 g), błonnik: 34 g, sód: 2100 mg.

16.11.2026 – DZIEŃ 9

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi – 400 g (1, 7)
- Herbata niesłodzona – 250 ml
- Kanapki z pastą z makreli i jajka: (1, 3, 4, 7)
    - Chleb mieszany, częściowo pełnoziarnisty – 120 g
    - Margaryna miękka – 10 g
    - Pasta z makreli i jajka - 110 g
    - Mieszanka sałat – 15 g
    - Ogórek kiszony – 25 g

Obiad

- Krupnik warzywny z kaszą – 400 g (1, 9)
- Pieczone udko kurczaka z puree ziemniaczano-marchewkowym:
    - Udko kurczaka pieczone – 140 g
    - Ziemniaki gotowane – 200 g
    - Marchew gotowana w puree – 90 g
    - Surówka z kapusty białej – 50 g
- Herbata niesłodzona – 250 ml

Obróbka: pieczenie kurczaka w piekarniku, gotowanie warzyw i przygotowanie puree.

Kolacja

- Herbata niesłodzona – 250 ml
- Kanapki z twarożkiem, szczypiorkiem i serem: (1, 7)
    - Chleb mieszany – 120 g
    - Margaryna miękka – 10 g
    - Twarożek z jogurtem – 110 g
    - Ser żółty – 20 g
    - Papryka – 10 g
    - Mieszanka sałat – 15 g
    - Ogórek kiszony – 15 g

Podsumowanie dnia: Energia: 2050 kcal, białko: 102 g, węglowodany: 255 g (cukry proste: 49 g), tłuszcz: 69 g (nasycone: 21 g), błonnik: 29 g, sód: 2500 mg

17.11.2026 – DZIEŃ 10

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną – 400 g (1, 7)
- Herbata niesłodzona – 250 ml
- Kanapki: (1, 7)
    - Chleb mieszany, częściowo pełnoziarnisty – 120 g
    - Margaryna miękka – 10 g
    - Polędwica miodowa – 30 g
    - Ser żółty – 20 g
    - Ogórek kiszony – 25 g
    - Mieszanka sałat – 15 g

Obiad

- Zupa jarzynowa z warzyw mrożonych – 400 g (9)
- Zapiekanka ziemniaczana z chudą wieprzowiną: (3, 7)
    - Ziemniaki podgotowane – 250 g
    - Chuda szynka wieprzowa – 100 g
    - Cebula – 30 g
    - Jajko – ½ szt.
    - Jogurt naturalny – 40 g
    - Ser żółty – 20 g
    - Buraczki gotowane – 110 g
- Jabłko lub gruszka – 120 g
- Herbata niesłodzona – 250 ml

Obróbka: pieczenie, gotowanie

Kolacja

- Herbata niesłodzona – 250 ml
- Kanapki z pastą z soczewicy i twarogu: (1, 7)
    - Chleb mieszany – 120 g
    - Margaryna miękka – 10 g
    - Pasta z soczewicy i twarogu - 110 g
    - Ser żółty – 20 g
    - Ogórek kiszony – 25 g
    - Mieszanka sałat – 15 g

Podsumowanie dnia: Energia: 2120 kcal, białko: 98 g, węglowodany: 275 g (cukry proste: 51 g), tłuszcz: 72 g (nasycone: 22 g), błonnik: 32 g, sód: 2300 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