DIETA PODSTAWOWA D01

18.11 - 27.11.2026

.

18.11.2026 - DZIEŃ 1

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 400 g (1, 7)
- Herbata niesłodzona - 250 ml
- Chleb mieszany - 120 g
- Margaryna miękka - 10 g
- Szynka konserwowa - 30 g
- Ser żółty - 20 g
- Pomidor - 15 g
- Cebula żółta - 5 g

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami - 400 g (9)
- Kotleciki z ciecierzycy pieczone:
    - Ciecierzyca gotowana - 130 g
    - Jajko - 25 g (3)
    - Cebula - 20 g
    - Płatki owsiane - 20 g (1)
- Ziemniaki gotowane - 220 g
- Surówka z kapusty kiszonej i marchwi - 90 g
- Jabłko lub gruszka - 120 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Obróbka: gotowanie, pieczenie kotlecików z ciecierzycy bez wcześniejszego smażenia

Kolacja

- Chleb mieszany - 120 g
- Margaryna miękka - 10 g
- Pasta jajeczna z jogurtem i szczypiorkiem - 70 g (3, 7)
- Ser żółty - 20 g
- Pomidor - 15 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 2110 kcal, białko: 90 g, węglowodany: 272 g (cukry: 52 g), tłuszcz: 74 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 19 g), błonnik: 32 g, sód: 2200 mg.

19.11.2026 - DZIEŃ 2

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną - 400 g (1, 7)
- Chleb mieszany - 120 g
- Margaryna miękka - 10 g
- Pasta z makreli i twarogu - 105 g (4, 7)
- Ogórek kiszony - 15 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami - 400 g (7, 9)
- Pulpety z chudej wieprzowiny - 130 g
- Ziemniaki gotowane - 230 g
- Sos jogurtowo-koperkowy - 60 g (7)
- Surówka z kapusty kiszonej i marchwi - 100 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

- Chleb mieszany - 120 g
- Margaryna miękka - 10 g
- Twaróg z jogurtem i ziołami - 110 g (7)
- Ser żółty - 20 g
- Buraczki gotowane - 30 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 1990 kcal, białko: 98 g, węglowodany: 250 g (cukry: 45 g), tłuszcz: 66 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 21 g), błonnik: 27 g, sód: 2400 mg

20.11.2026 - DZIEŃ 3

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 400 g (1, 7)
- Chleb mieszany - 120 g
- Margaryna miękka - 10 g
- Polędwica drobiowa - 30 g
- Ser żółty - 20 g
- Pomidor - 15 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Obiad

- Zupa ogórkowa z ziemniakami - 400 g (7, 9)
- Fit pita z kurczakiem:
    - Pita pieczona - 120 g (1)
    - Kurczak pieczony gyros - 130 g
    - Sos jogurtowo-czosnkowy - 55 g (7)
    - Kapusta biała, pomidor i cebula - 85 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Obróbka: gotowanie, pieczenie

Kolacja

- Chleb mieszany - 120 g
- Margaryna miękka - 10 g
- Pasta z buraków i twarogu - 120 g (7)
- Ser żółty - 20 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 2110 kcal, białko: 101 g, węglowodany: 275 g (cukry: 48 g), tłuszcz: 68 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 20 g), błonnik: 28 g, sód: 2250 mg.

21.11.2026 - DZIEŃ 4

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 400 g (1, 7)
- Chleb mieszany - 120 g
- Margaryna miękka - 10 g
- Szynka konserwowa - 40 g
- Ser żółty - 20 g
- Ogórek kiszony - 20 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Obiad

- Zupa ziemniaczano-porowa - 400 g (7, 9)
- Gulasz z szynki wieprzowej - 130 g
- Sos własny - 80 g
- Kasza jęczmienna gotowana - 200 g (1)
- Kapusta biała gotowana z marchwią - 100 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

- Chleb mieszany - 120 g
- Margaryna miękka - 10 g
- Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem - 110 g (7)
- Ser żółty - 20 g
- Buraczki gotowane - 30 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 2090 kcal, białko: 99 g, węglowodany: 265 g (cukry: 46 g), tłuszcz: 70 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 21 g), błonnik: 28 g, sód: 2200 mg.

22.11.2026 - DZIEŃ 5

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną - 400 g (1, 7)
- Chleb mieszany - 120 g
- Margaryna miękka - 10 g
- Pasta jajeczna z jogurtem - 75 g (3, 7)
- Ser żółty - 20 g
- Pomidor - 15 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami - 400 g (9)
- Spaghetti z wieprzowiną i soczewicą:
    - Makaron gotowany - 220 g (1)
    - Chude mięso wieprzowe mielone - 90 g
    - Soczewica gotowana - 60 g
    - Passata pomidorowa - 90 g
    - Cebula i marchew do sosu - 40 g
- Jabłko lub gruszka - 120 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

- Chleb mieszany - 120 g
- Margaryna miękka - 10 g
- Pasta z białej fasoli i twarogu - 120 g (7)
- Ser żółty - 20 g
- Buraczki gotowane - 30 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 2140 kcal, białko: 97 g, węglowodany: 287 g (cukry: 55 g), tłuszcz: 67 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 19 g), błonnik: 33 g, sód: 2000 mg.

23.11.2026 - DZIEŃ 6

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 400 g (1, 7)
- Chleb mieszany - 120 g
- Margaryna miękka - 10 g
- Polędwica miodowa - 30 g
- Ser żółty - 20 g
- Pomidor - 15 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Obiad

- Gęsta zupa grochowa z warzywami - 400 g (9)
- Mintaj pieczony w ziołach - 120 g (4)
- Ziemniaki gotowane - 230 g
- Kapusta biała duszona z marchwią - 100 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Obróbka: gotowanie, pieczenie, duszenie

Kolacja

- Chleb mieszany - 120 g
- Margaryna miękka - 10 g
- Twaróg z ziołami - 110 g (7)
- Ser żółty - 20 g
- Pomidor - 15 g
- Cebula żółta - 5 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 2140 kcal, białko: 103 g, węglowodany: 250 g (cukry: 43 g), tłuszcz: 80 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 22 g), błonnik: 30 g, sód: 2250 mg.

24.11.2026 - DZIEŃ 7

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną - 400 g (1, 7)
- Chleb mieszany - 120 g
- Margaryna miękka - 10 g
- Szynka drobiowa - 30 g
- Ser żółty - 20 g
- Ogórek kiszony - 20 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Obiad

- Zupa z mrożonych warzyw z kaszą - 400 g (1, 9)
- Zapiekanka ziemniaczano-wieprzowa:
    - Ziemniaki podgotowane - 250 g
    - Chuda wieprzowina - 115 g
    - Cebula - 35 g
    - Jogurt naturalny - 50 g (7)
    - Jajko - 25 g (3)
    - Ser żółty - 20 g (7)
- Buraczki gotowane - 80 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Obróbka: gotowanie, pieczenie

Kolacja

- Chleb mieszany - 120 g
- Margaryna miękka - 10 g
- Pasta jajeczna z jogurtem i szczypiorkiem - 70 g (3, 7)
- Ser żółty - 20 g
- Papryka - 10 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 2080 kcal, białko: 100 g, węglowodany: 265 g (cukry: 47 g), tłuszcz: 69 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 23 g), błonnik: 27 g, sód: 2300 mg.

25.11.2026 - DZIEŃ 8

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 400 g (1, 7)
- Chleb mieszany - 120 g
- Margaryna miękka - 10 g
- Pasta z makreli, jajka i jogurtu - 115 g (3, 4, 7)
- Pomidor - 15 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Obiad

- Zupa cebulowa z grzanką - 400 g (1, 9)
- Szynka wieprzowa duszona - 130 g
- Kasza gryczana gotowana - 200 g
- Sos własny - 70 g
- Surówka z kapusty białej - 100 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

- Chleb mieszany - 120 g
- Margaryna miękka - 10 g
- Pasta z ciecierzycy i twarogu - 120 g (7)
- Ser żółty - 20 g
- Buraczki gotowane - 30 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 2010 kcal, białko: 100 g, węglowodany: 250 g (cukry: 44 g), tłuszcz: 68 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 20 g), błonnik: 29 g, sód: 2100 mg.

26.11.2026 - DZIEŃ 9

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną - 400 g (1, 7)
- Chleb mieszany - 120 g
- Margaryna miękka - 10 g
- Szynka konserwowa - 30 g
- Ser żółty - 20 g
- Pomidor - 15 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Obiad

- Zupa buraczkowa z ziemniakami - 400 g (9)
- Fit burger z pieczonym kotletem:
    - Bułka pełnoziarnista - 110 g (1)
    - Kotlet z chudej wieprzowiny pieczony - 135 g
    - Sos jogurtowo-ziołowy - 45 g (7)
    - Kapusta, pomidor i cebula do burgera - 65 g
    - Surówka z kapusty kiszonej - 40 g
- Jabłko lub gruszka - 120 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Obróbka: gotowanie, pieczenie

Kolacja

- Chleb mieszany - 120 g
- Margaryna miękka - 10 g
- Twaróg z ziołami - 110 g (7)
- Ser żółty - 20 g
- Papryka - 10 g
- Cebula żółta - 5 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 2160 kcal, białko: 100 g, węglowodany: 278 g (cukry: 54 g), tłuszcz: 72 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 21 g), błonnik: 28 g, sód: 2400 mg.

27.11.2026 - DZIEŃ 10

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 400 g (1, 7)
- Chleb mieszany - 120 g
- Margaryna miękka - 10 g
- Polędwica drobiowa - 30 g
- Ser żółty - 20 g
- Ogórek kiszony - 20 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami - 400 g (7, 9)
- Fit pizza:
    - Cienki spód pełnoziarnisty - 150 g (1)
    - Szynka wieprzowa - 65 g
    - Ser żółty - 35 g (7)
    - Passata pomidorowa - 70 g
    - Pieczarki i cebula - 40 g
    - Surówka z kapusty białej - 20 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Obróbka: gotowanie, pieczenie

Kolacja

- Chleb mieszany - 120 g
- Margaryna miękka - 10 g
- Pasta fasolowo-jajeczna z jogurtem - 135 g (3, 7)
- Ser żółty - 20 g
- Buraczki gotowane - 30 g
- Herbata niesłodzona - 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 2070 kcal, białko: 95 g, węglowodany: 268 g (cukry: 46 g), tłuszcz: 69 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 22 g), błonnik: 29 g, sód: 2050 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