DIETA PODSTAWOWA D01

28.11 - 07.12.2026

28.11.2026 - DZIEŃ 1

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Chleb pełnoziarnisty - 120 g (1)
- Margaryna miękka - 10 g
- Jajko gotowane - 50 g (3)
- Twaróg półtłusty - 40 g (7)
- Ser żółty - 20 g (7)
- Buraczki gotowane - 40 g

Obiad

- Krupnik z warzywami - 400 g (1, 9)
- Udko z kurczaka pieczone, część jadalna - 115 g
- Ziemniaki gotowane - 280 g
- Surówka z białej kapusty i marchwi - 180 g
- Jabłko - 120 g
- Herbata - 250 ml

Obróbka: gotowanie, pieczenie.

Kolacja

- Chleb pełnoziarnisty - 120 g (1)
- Margaryna miękka - 10 g
- Pasta z białej fasoli i twarogu - 130 g (7)
- Ser żółty - 10 g (7)
- Buraczki gotowane - 35 g
- Herbata - 250 ml

Podsumowanie dnia : Energia: 2307 kcal, białko: 116 g, węglowodany: 302 g (cukry: 62 g), tłuszcz: 71 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 22 g), błonnik: 52 g, sód: 1512 mg.

29.11.2026

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Chleb pełnoziarnisty - 120 g (1)
- Margaryna miękka - 10 g
- Szynka drobiowa- 30 g
- Ser żółty - 20 g (7)
- Buraczki gotowane - 35 g

Obiad

- Zupa porowo-marchewkowa z ryżem - 400 g (9)
- Pierogi ruskie domowe, gotowane - 320 g (1, 3, 7)
- Sos jogurtowo-koperkowy - 60 g (7)
- Surówka z czerwonej kapusty i marchwi - 175 g
- Herbata - 250 ml

Obróbka: gotowanie.

Kolacja

- Chleb pełnoziarnisty - 120 g (1)
- Margaryna miękka - 10 g
- Pasta jajeczno-twarogowa - 110 g (3, 7)
- Ser żółty - 20 g (7)
- Ogórek kiszony - 25 g
- Herbata - 250 ml

Podsumowanie dnia : Energia: 2385 kcal, białko: 108 g, węglowodany: 319 g (cukry: 51 g), tłuszcz: 73 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 25 g), błonnik: 35 g, sód: 1835 mg.

30.11.2026 - DZIEŃ 3

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Chleb pełnoziarnisty - 120 g (1)
- Margaryna miękka - 10 g
- Pasta z makreli i twarogu - 100 g (4, 7)
- Ogórek kiszony - 25 g

Obiad

- Zupa jarzynowa z kaszą - 400 g (1, 9)
- Pulpety z chudej wieprzowiny - 115 g
- Sos koperkowo-jogurtowy - 60 g (7)
- Kasza gryczana gotowana - 230 g
- Buraczki z marchwią gotowane - 180 g
- Herbata - 250 ml

Obróbka: gotowanie, duszenie.

Kolacja

- Chleb pełnoziarnisty - 120 g (1)
- Margaryna miękka - 10 g
- Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem - 110 g (7)
- Ser żółty - 10 g (7)
- Pomidor - 20 g
- Herbata - 250 ml

Podsumowanie dnia : Energia: 2214 kcal, białko: 121 g, węglowodany: 274 g (cukry: 56 g), tłuszcz: 72 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 22 g), błonnik: 43 g, sód: 1873 mg.

01.12.2026 - DZIEŃ 4

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Chleb pełnoziarnisty - 120 g (1)
- Margaryna miękka - 10 g
- Pasta jajeczno-twarogowa - 100 g (3, 7)
- Papryka - 20 g

Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem - 400 g (9)
- Zapiekanka ziemniaczano-wieprzowa z pieca, z dodatkiem marchewki, cebuli, jajka, sera i jogurtu - 450 g (3, 7)
- Ziemniaki ugotowane - 190 g
- Mięso wieprzowe mielone - 110 g
- Warzywa (cebula, marchewka) - 60 g
- Sos jogurtowy (jajko, jogurt naturalny) z serem żółtym - 80 g
- Surówka z kapusty białej i kiszonej - 160 g
- Herbata - 250 ml

Obróbka: gotowanie, pieczenie.

Kolacja

- Chleb pełnoziarnisty - 120 g (1)
- Margaryna miękka - 10 g
- Pasta z białej fasoli i twarogu - 120 g (7)
- Ser żółty - 10 g (7)
- Buraczki gotowane - 35 g
- Herbata - 250 ml

Podsumowanie dnia : Energia: 2230 kcal, białko: 110 g, węglowodany: 277 g (cukry: 52 g), tłuszcz: 74 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 23 g), błonnik: 40 g, sód: 1777 mg.

02.12.2026 - DZIEŃ 5

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Chleb pełnoziarnisty - 120 g (1)
- Margaryna miękka - 10 g
- Twarożek z rzodkiewką i koperkiem - 115 g (7)
- Ser żółty - 20 g (7)
- Buraczki gotowane - 30 g

Obiad

- Zupa fasolowa z jarzynami - 400 g (9)
- Kopytka domowe gotowane - 300 g (1, 3)
- Sos pieczarkowo-jogurtowy - 140 g (7)
- Surówka z białej kapusty i marchwi - 185 g
- Herbata - 250 ml

Obróbka: gotowanie, duszenie.

Kolacja

- Chleb pełnoziarnisty - 120 g (1)
- Margaryna miękka - 10 g
- Szynka drobiowa - 30 g
- Ser żółty - 20 g (7)
- Buraczki gotowane - 35 g
- Herbata - 250 ml

Podsumowanie dnia : Energia: 2277 kcal, białko: 100 g, węglowodany: 315 g (cukry: 53 g), tłuszcz: 68 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 22 g), błonnik: 48 g, sód: 1638 mg.

03.12.2026 - DZIEŃ 6

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Chleb pełnoziarnisty - 120 g (1)
- Margaryna miękka - 10 g
- Jajko gotowane - 50 g (3)
- Ser żółty - 25 g (7)
- Ogórek kiszony - 20 g

Obiad

- Grochowa z warzywami - 400 g (9)
- Mięso wieprzowe- 105 g
- Sos gulaszowy własny - 60 g
- Kasza jęczmienna gotowana - 230 g (1)
- Marchewka gotowana z groszkiem na ciepło - 190 g
- Herbata - 250 ml

Obróbka: gotowanie, duszenie.

Kolacja

- Chleb pełnoziarnisty - 120 g (1)
- Margaryna miękka - 10 g
- Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem - 115 g (7)
- Ser żółty - 10 g (7)
- Pomidor - 20 g
- Herbata - 250 ml

Podsumowanie dnia : Energia: 2226 kcal, białko: 113 g, węglowodany: 280 g (cukry: 50 g), tłuszcz: 73 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 23 g), błonnik: 48 g, sód: 1613 mg.

04.12.2026 - DZIEŃ 7

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Chleb pełnoziarnisty - 120 g (1)
- Margaryna miękka - 10 g
- Twaróg półtłusty z ziołami - 80 g (7)
- Buraczki gotowane - 40 g

Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami - 400 g (9)
- Mintaj pieczony w ziołach - 120 g (4)
- Ziemniaki gotowane - 250 g
- Kapusta z marchwią duszona - 190 g
- Herbata - 250 ml

Obróbka: gotowanie, pieczenie, duszenie.

Kolacja

- Chleb pełnoziarnisty - 120 g (1)
- Margaryna miękka - 10 g
- Pasta z fasoli i twarogu - 110 g (7)
- Ser żółty - 10 g (7)
- Ogórek kiszony - 20 g
- Herbata - 250 ml

Podsumowanie dnia : Energia: 2012 kcal, białko: 106 g, węglowodany: 268 g (cukry: 47 g), tłuszcz: 62 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 18 g), błonnik: 45 g, sód: 1528 mg.

05.12.2026 - DZIEŃ 8

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Chleb pełnoziarnisty - 120 g (1)
- Margaryna miękka - 10 g
- Szynka drobiowa - 30 g
- Ser żółty - 20 g (7)
- Ogórek kiszony - 25 g

Obiad

- Zupa soczewicowa z warzywami - 400 g (9)
- Kluski kładzione gotowane - 250 g (1, 3)
- Sos pieczarkowo-śmietanowy - 150 g (7)
- Surówka z białej kapusty i marchwi - 190 g
- Jabłko pieczone z cynamonem - 120 g
- Herbata - 250 ml

Obróbka: gotowanie, duszenie.

Kolacja

- Chleb pełnoziarnisty - 120 g (1)
- Margaryna miękka - 10 g
- Twarożek z koperkiem - 110 g (7)
- Ser żółty - 10 g (7)
- Buraczki gotowane - 35 g
- Herbata - 250 ml

Podsumowanie dnia : Energia: 2289 kcal, białko: 102 g, węglowodany: 316 g (cukry: 66 g), tłuszcz: 69 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 23 g), błonnik: 47 g, sód: 1577 mg.

06.12.2026 - DZIEŃ 9

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Chleb pełnoziarnisty - 120 g (1)
- Margaryna miękka - 10 g
- Pasta z makreli i twarogu - 95 g (4, 7)
- Ogórek kiszony - 20 g

Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem - 400 g (1, 9)
- Pulpety drobiowe duszone - 105 g
- Sos koperkowy - 60 g (7)
- Ziemniaki gotowane - 250 g
- Buraczki i marchew gotowane - 180 g
- Herbata - 250 ml

Obróbka: gotowanie, duszenie.

Kolacja

- Chleb pełnoziarnisty - 120 g (1)
- Margaryna miękka - 10 g
- Twarożek z rzodkiewką/papryką i szczypiorkiem - 102 g (7)
- Ser żółty - 10 g (7)
- Buraczki gotowane - 35 g
- Herbata - 250 ml

Podsumowanie dnia : Energia: 2126 kcal, białko: 115 g, węglowodany: 267 g (cukry: 56 g), tłuszcz: 66 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 20 g), błonnik: 39 g, sód: 1833 mg.

07.12.2026 - DZIEŃ 10

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Chleb pełnoziarnisty - 120 g (1)
- Margaryna miękka - 10 g
- Pasta jajeczno-twarogowa - 80 g (3, 7)
- Ser żółty - 20 g (7)
- Buraczki gotowane - 35 g

Obiad

- Zupa jarzynowa - 400 g (9)
- Kaszotto z kurczakiem, marchewką, groszkiem i fasolką szparagową - 525 g (1)
- Mięso z kurczaka - 120g
- Kasza gryczana ugotowana - 180 g
- Warzywa (marchewka, groszek, cebula, brokuł) - 160 g
- Herbata - 250 ml

Obróbka: gotowanie, duszenie.

Kolacja

- Chleb pełnoziarnisty - 120 g (1)
- Margaryna miękka - 10 g
- Twarożek z ziołami - 90 g (7)
- Ser żółty - 10 g (7)
- Ogórek kiszony - 35 g
- Herbata - 250 ml

Podsumowanie dnia : Energia: 2214 kcal, białko: 116 g, węglowodany: 274 g (cukry: 50 g), tłuszcz: 73 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 23 g), błonnik: 46 g, sód: 1451 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