DIETA PODSTAWOWA

08.12 - 17.12. 2026

08.12.2026 - DZIEŃ 1

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Chleb - 120 g (1)
- Margaryna - 10 g
- Jajko gotowane - 50 g (3)
- Twaróg półtłusty - 35 g (7)
- Buraczki gotowane - 45 g

Obiad

- Zupa jarzynowa z makaronem - 400 g (1, 9)
- Zapiekanka ziemniaczano-warzywna z twarogiem i jajkiem - 455 g (3, 7)
- Ziemniaki - 270 g
- Twaróg półtłusty - 80 g
- Jajko - 35 g
- Marchew - 50 g
- Cebula - 35 g
- Ser żółty - 15 g
- Surówka z kapusty białej i kiszonej - 95 g
- Herbata - 250 ml

Obróbka: Gotowanie, pieczenie.

Kolacja

- Chleb - 120 g (1)
- Margaryna - 10 g
- Twarożek z koperkiem - 125 g (7)
- Papryka - 20 g
- Herbata - 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 2087 kcal, białko: 104 g, węglowodany: 262 g (cukry: 52 g), tłuszcz: 69 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 22 g), błonnik: 39 g, sód: 1520 mg.

09.12.2026 - DZIEŃ 2

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Chleb - 120 g (1)
- Margaryna - 10 g
- Szynka drobiowa - 25 g
- Ser żółty - 25 g (7)
- Ogórek kiszony - 35 g

Obiad

- Krupnik z warzywami - 400 g (1, 9)
- Pita po grecku z kurczakiem:
    - Pita - 120 g (1)
    - Kurczak pieczony gyros - 120 g
    - Sos jogurtowo-czosnkowy (tzatziki) - 60 g (7)
    - Warzywa do pity (kapusta, marchew, cebula) - 155 g
- Jabłko świeże - 120 g
- Herbata - 250 ml

Obróbka: Gotowanie, pieczenie.

Kolacja

- Chleb - 120 g (1)
- Margaryna - 10 g
- Pasta jajeczno-twarogowa - 115 g (3, 7)
- Ser żółty - 10 g (7)
- Buraczki gotowane - 45 g
- Herbata - 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 2262 kcal, białko: 112 g, węglowodany: 294 g (cukry: 64 g), tłuszcz: 72 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 23 g), błonnik: 39 g, sód: 1805 mg.

10.12.2026 - DZIEŃ 3

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Chleb - 120 g (1)
- Margaryna - 10 g
- Pasta z makreli pieczonej i twarogu - 105 g (4, 7)
- Buraczki gotowane - 45 g

Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem - 400 g (9)
- Kotleciki z ciecierzycy pieczone - 205 g (1, 3)
- Ziemniaki gotowane - 230 g
- Surówka z buraczków i marchwi - 160 g
- Herbata - 250 ml

Obróbka: Gotowanie, pieczenie.

Kolacja

- Chleb - 120 g (1)
- Margaryna - 10 g
- Twarożek z ziołami - 120 g (7)
- Ser żółty - 15 g (7)
- Ogórek kiszony - 40 g
- Herbata - 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 2281 kcal, białko: 106 g, węglowodany: 294 g (cukry: 57 g), tłuszcz: 76 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 21 g), błonnik: 48 g, sód: 1627 mg.

11.12.2026 - DZIEŃ 4

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Chleb - 120 g (1)
- Margaryna - 10 g
- Twarożek ze szczypiorkiem - 100 g (7)
- Ser żółty - 15 g (7)
- Buraczki gotowane - 40 g

Obiad

- Zupa kapuściana z ziemniakami - 400 g (9)
- Mintaj pieczony z koperkiem - 155 g (4)
- Ziemniaki gotowane - 290 g
- Surówka z białej kapusty i marchwi - 145 g
- Herbata - 250 ml

Obróbka: Gotowanie, pieczenie.

Kolacja

- Chleb - 120 g (1)
- Margaryna - 10 g
- Pasta z białej fasoli i twarogu - 110 g (7)
- Ser żółty - 15 g (7)
- Szynka konserwowa - 15 g
- Ogórek kiszony - 25 g
- Herbata - 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 2041 kcal, białko: 101 g, węglowodany: 272 g (cukry: 46 g), tłuszcz: 61 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 18 g), błonnik: 41 g, sód: 1407 mg.

12.12.2026 - DZIEŃ 5

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Chleb - 120 g (1)
- Margaryna - 10 g
- Szynka drobiowa- 25 g
- Ser żółty - 15 g (7)
- Buraczki gotowane - 45 g

Obiad

- Zupa ogórkowa z ziemniakami - 400 g (7, 9)
- Naleśniki wytrawne z kurczakiem, pieczarkami, serem i kukurydzą - 330 g (1, 3, 7)
- Mięso z kurczaka – 85 g
- Pieczarki – 40 g
- Kukurydza konserwowa – 35 g
- Ser żółty – 20 g
- Surówka z kiszonej kapusty - 120 g
- Kisiel z owocami leśnymi - 200 g
- Herbata - 250 ml

Obróbka: Gotowanie, pieczenie.

Kolacja

- Chleb - 120 g (1)
- Margaryna - 10 g
- Twarożek z koperkiem - 120 g (7)
- Ser żółty - 10 g (7)
- Papryka - 20 g
- Herbata - 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 2282 kcal, białko: 111 g, węglowodany: 290 g (cukry: 66 g), tłuszcz: 74 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 24 g), błonnik: 38 g, sód: 1789 mg.

13.12.2026 - DZIEŃ 6

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Chleb - 120 g (1)
- Margaryna - 10 g
- Jajko gotowane - 50 g (3)
- Ser żółty - 20 g (7)
- Ogórek kiszony - 35 g

Obiad

- Zupa grochowa z warzywami - 400 g (9)
- Pierogi chłopskie (z boczkiem w farszu) domowe, gotowane - 330 g (1, 7)
- Ziemniaki gotowane – 110 g
- Twaróg półtłusty – 70 g
- Cebula do farszu – 20 g
- Boczek do farszu - 20 g
- Cebula podsmażana jako dodatek do pierogów - 30 g
- Herbata - 250 ml

Obróbka: Gotowanie.

Kolacja

- Chleb - 120 g (1)
- Margaryna - 10 g
- Pasta z twarogu i jogurtu - 120 g (7)
- Ser żółty - 15 g (7)
- Buraczki gotowane - 40 g
- Herbata - 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **2360 kcal**, białko: **113 g**, węglowodany: **300 g** (cukry: **51 g**), tłuszcz: **78 g** (kwasy tłuszczowe nasycone: **26 g**), błonnik: **35 g**, sód: **około 1850 mg**.

14.12.2026 - DZIEŃ 7

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Chleb - 120 g (1)
- Margaryna - 10 g
- Pasta z makreli pieczonej i twarogu - 105 g (4, 7)
- Ogórek kiszony - 30 g

Obiad

- Zupa jarzynowa - 400 g (9)
- Gulasz z szynki wieprzowej duszony - 160 g
- Kasza jęczmienna gotowana - 280 g (1)
- Kapusta biała duszona z marchwią - 150 g
- Herbata - 250 ml

Obróbka: Gotowanie, duszenie.

Kolacja

- Chleb - 120 g (1)
- Margaryna - 10 g
- Pasta z białej fasoli i twarogu - 105 g (7)
- Ser żółty - 15 g (7)
- Buraczki gotowane - 50 g
- Herbata - 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 2210 kcal, białko: 110 g, węglowodany: 285 g (cukry: 45 g), tłuszcz: 70 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 19 g), błonnik: 47 g, sód: 1323 mg.

15.12.2026 - DZIEŃ 8

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Chleb - 120 g (1)
- Margaryna - 10 g
- Pasta jajeczno-twarogowa - 80 g (3, 7)
- Ser żółty - 10 g (7)
- Buraczki gotowane - 45 g

Obiad

- Zupa jarzynowa z makaronem - 400 g (1, 9)
- Udko z kurczaka pieczone, część jadalna - 115 g
- Puree ziemniaczano-marchewkowe - 370 g (7)
- Surówka z białej i kiszonej kapusty - 115 g
- Herbata - 250 ml

Obróbka: Gotowanie, pieczenie.

Kolacja

- Chleb - 120 g (1)
- Margaryna - 10 g
- Twarożek z koperkiem i jogurtem - 80 g (7)
- Ser żółty - 10 g (7)
- Papryka - 25 g
- Herbata - 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 2077 kcal, białko: 103 g, węglowodany: 277 g (cukry: 48 g), tłuszcz: 62 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 19 g), błonnik: 37 g, sód: 1723 mg.

16.12.2026 - DZIEŃ 9

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Chleb - 120 g (1)
- Margaryna - 10 g
- Szynka drobiowa - 30 g
- Ser żółty - 20 g (7)
- Papryka - 15 g

Obiad

- Zupa z soczewicy i warzyw - 400 g (9)
- Naleśniki wytrawne z mielonym mięsem wieprzowym, porem i szpinakiem – około 330 g (1, 3, 7)
- Mięso mielone wieprzowe - 90 g
- Por - 30 g
- Szpinak mrożony - 40 g
- Cebula żółta - 25 g
- Sos czosnkowy na bazie jogurtu - 80 g
- Surówka z gotowanej kapusty białej i marchwi - 150 g
- Gruszka lub jabłko - 120 g
- Herbata - 250 ml

Obróbka: Gotowanie, pieczenie, smażenie naleśników

Kolacja

- Chleb - 120 g (1)
- Margaryna - 10 g
- Pasta z białej fasoli i twarogu - 125 g (7)
- Ser żółty - 15 g (7)
- Ogórek kiszony - 35 g
- Herbata - 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: **2400 kcal**, białko: **118 g**, węglowodany: **306 g** (cukry: **66 g**), tłuszcz: **78 g** (kwasy tłuszczowe nasycone: **25 g**), błonnik: **49 g**, sód: **około 1800 mg**.

17.12.2026 - DZIEŃ 10

Śniadanie

- Zupa mleczna z kaszą manną - 400 g (1, 7)
- Herbata - 250 ml
- Chleb - 120 g (1)
- Margaryna - 10 g
- Jajko gotowane - 40 g (3)
- Ser żółty - 20 g (7)
- Twaróg półtłusty - 35 g (7)
- Buraczki gotowane - 45 g

Obiad

- Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną - 400 g (1, 9)
- Gulasz drobiowo-soczewicowy - 165 g
- Ryż gotowany - 250 g
- Buraczki i kapusta z marchwią - 105 g
- Herbata - 250 ml

Obróbka: Gotowanie, duszenie.

Kolacja

- Chleb - 120 g (1)
- Margaryna - 10 g
- Twarożek z koperkiem - 100 g (7)
- Ser żółty - 15 g (7)
- Ogórek kiszony - 30 g
- Herbata - 250 ml

Podsumowanie dnia: Energia: 2260 kcal, białko: 112 g, węglowodany: 298 g (cukry: 49 g), tłuszcz: 68 g (kwasy tłuszczowe nasycone: 22 g), błonnik: 36 g, sód: 1694 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 i siarczyny
13 - Łubin
14 - Mięczaki