

DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

PONIEDZIAŁEK 21.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
SZYNKA SZWAGRA 50g
SAŁATKA SZWECKA 40g
KAWA INKA 200ml 6

ZUPA KRUPNIK 500ml 1,2,6
ŁAZANKI Z KIEŁBASĄ ŚLĄSKĄ 400g
I KAPUSTĄ KISZONĄ
KOMPOT WIELOOWOC 200ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
SER ŻÓŁTY KRÓLEWSKI 50g 6
POMIDOR 50g
HERBATA 200ml 2124kcal
MIÓD 20g

WTOREK 22.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
SER TWAROG Z JOGURT.100g 6
RZODKIEWKA 50g
HERBATA 200,ml

ZUPA BULION Z PIELMIENIAMI 500ml 1,2
ZIEMNIAKI Z KOPREM 250g 6
PIECZEŃ RZYMSKA W SOSIE PIECZENIOWYM 100/50g 2,3, POLEDWICA DROBIOWA 50g
SUR Z KAPUSTY BIAŁEJ 100g
KOMPOT WIELOOWOC 200,ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
100/50g 2,3, POLEDWICA DROBIOWA 50g
MARCHEW NA PARZE 50g
HERBATA 200ml 2320kcal
JOGURT 100g 6

ŚRODA 23.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
KIEŁBASA ŚLĄSKA 80g
PAPRYKA 40g
KAKAO 200ml 6
MUSZTARDA 30g

ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKIEM ZAB 500ml 1,2,6
KLUSKI ŚLĄSKIE 200g 2,3
GULASZ Z SZYNKI 120g 2
SURÓWKA Z SELERA I MARCHWI 100g 1,6
KOMPOT WIELOOWOC 200ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
PASTA RYBNA Z MAKRELĄ 100g 3,4
KORNISZON 50g
HERBATA 200ml 2183kcal

CZWARTEK 24.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
SER ŻÓŁTY GOUDA 50g 6
SAŁATA 40g
HERBATA 200ml

ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI Z ZIEMNIAKIEM 500ml 1,6
ZIEMNIAKI z KOPREM 250g 6
STRIPSY Z KURCZAKA Z CZARNUSZKĄ 100g 2,3,
SURÓWKA Z MARCHWI Z ŻURAWINĄ 100g 6
KOMPOT WIELOOWOC 200ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
SAŁATKA ŻYDOWSKA Z CEBULĄ 150g 3
OGÓREK ZIELONY 50g
HERBATA 200ml 2232 kcal

PIĄTEK 25.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
TWARÓŻEK Z JOGURTEM 100g 6
PAPRYKA KONSERWOWA 50g
KAWA INKA 200ml 6

ZUPA SZCZAWIOWA Z RYŻEM ZABI 500ml 1,2,6
ZIEMNIAKI z KOPREM 250g 6
RYBA MORSZCZUK PANIEROWANA 100g 2,3,4
SUR Z KAPUSTY KISZONEJ 100g
KOMPOT WIELOOWOC 200ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
DZEM NISKOSŁODZONY 100g
JABŁKO 100g
HERBATA 200ml 2211kcal
KEFIR 100g 6

SOBOTA 26.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
PASZTETOWA DROBIOWA 100g 2,
SAŁATKA Z PATISONA 40g
HERBATA 200ml

ZUPA Z SOCZEWICY Z MAKARONEM 500ml 1,2
KNEDLE Z TRUSKAWKAMI 250g 2,3
POLEWA JOGURTOWO OWOCOWA 100g 6
KOMPOT WIELOOWOC 200ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
SER ŻÓŁTY Z CZARNUSZKĄ 50g 6
FASOLKA SZPARAGOWA Z BUŁKĄ 50g 2,6
HERBATA 200ml 2074kcal

NIEDZIELA 27.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
POLEDWICA Z INDYKA 50g
POMIDOR 50g
KAWA INKA 200ml 6
SERNIK 80g 2,3,6

ZUPA ROSÓL Z MAKARONEM 500ml 1,2
ZIEMNIAKI Z KOPREM 250g 6
UDO Z KURCZAKA PIECZONE 100/20g 2
MIX WARZYW NA PARZE Z MASŁEM 100g 6
FASOLKA MARCHEW BROKUŁ Z MASŁEM
KOMPOT WIELOOWOC 200ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
KIEŁBASA ŻYWIECKA 80g
OGÓREK KISZONY 50g
HERBATA 200ml 2315 kcal

Wartość odżywcza:

Energia (kcal) 2234 kcal

Białko 92 g

Tłuszcze 106 g

• w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g

Węglowodany	232 g
• w tym cukry	55 g
Błonnik	28 g
Sól	5 g
Sód	2900 mg
Potas	3200 mg
Magnez	330 mg