Dieta podstawowa

Jadłospis: 4.09.2026 - 13.09.2026

4.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Płatki orkiszowe pełnoziarniste, błyskawiczne 20g
Chleb pszenno-żytni 90g (gluten)
Masło ekstra 10g (mleko)
Jajecznica z pieczarkami i szpinakiem 328g (jaja)
Sałata 15g
Pomidory koktajlowe 100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Gruszka 135g

Obiad

Rosół z ziemniakami 350g (seler)
Ziemniaki młode 200g
Schab gotowany w towarzystwie młodej kapustki 615g (gluten, seler)
Kompot z rabarbaru (żywieni zbiorowe) 250g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Serek naturalny Bieluch 75g (mleko)
Dżem 100% z owoców brzoskwinia 60g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

2107,59

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
109,35	70,1	277,97	36,32	75,61
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
241,67	114,9	,26,12	,5,36	2180,18

5.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Ryż basmati 25g
Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)
Sałatka ryżowa z makrelą, twarogiem i jajkiem 228g (jaja, ryby, mleko)
Sałata 15g
Ogórek kiszony 100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Nektarynka 120g

Obiad

Zupa fasolowa 350g (mleko)
Makaron 100% Durum 80g
Śliwki 150g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (mleko)
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 60g (sezam)
Pasta sezamowa Tahini 6g
Sałata 15g
Papryka czerwona 110g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

2139,1

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
92,55	62,19	322,58	37,65	47,66
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
284,91	91,4	21,59	,4,9	2220,23

6.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Płatki jęczmienne 20g (gluten)
Chleb pszenno-żytni 90g (gluten)
Masło ekstra 10g (mleko)
Ser żółty 75g (mleko)
Sałata 15g
Papryka czerwona 110g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Banan 65g

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 350g (gluten, jaja, mleko, seler)
Obiad dla cukrzyka: Klopsiki z indyka w sosie koperkowym z ryżem i fasolką szparagową 368g (gluten, jaja, mleko, sezam)
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 244g

Kolacja

Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Jaja kurze całe, gotowane 110g (jaja)
Kalafior 30g
Brokuły 30g
Pomidor malinowy 60g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

2090,29

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
110,39	79,79	245,78	26,19	80,88
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
219,57	75,38	25,31	, 6,44	2142,79

7.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Kasza orkiszowa 20g
Chleb pszenno-żytni 90g (gluten)
Masło ekstra 10g (mleko)
Pasta twarogowa z rzodkiewką 227g (jaja, mleko)
Sałata 15g
Ogórek świeży (długi) 90g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Śliwki 100g

Obiad

Zupa jarzynowa z kaszą manną 350g (gluten, mleko, seler)
Bigos z młodej kapusty i pieczarek 592g (gluten, soja, mleko, seler)
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g

Kolacja

Sałatka makaronowa z kabanosami i warzywami 323g (mleko)
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Posiłek nocny

1992,19

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
115,28	79,79	226,76	42,21	67,42
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
184,51	77,51	,26,04	,7,47	2086,27

8.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Kasza jaglana, gotowana 20g
Omlet serowy z jabłkami 470g (gluten, jaja, mleko)
Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Jeżyny 100g

Obiad

Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 350g (mleko, seler)
Ziemniaki młode 200g
Jajko sadzone na łyżeczce oliwy z oliwek 120g (jaja)
Kalafior, gotowany 221g
Kompot z agrestu (żywieni zbiorowe) 250g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Pasta sezamowa Tahini 6g
Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 60g (sezam)
Sałata 15g
Pomidory koktajlowe 100g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

2024,99

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
98,04	77,39	264,53	33,25	69,1
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
231,27	97,43	33,28	,2,34	2146,79

9.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Ryż jaśminowy 30g
Chleb graham 60g (gluten)
Masło ekstra 10g (mleko)
Sałatka grecka 223g (mleko)
Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Borówka, świeża 130g

Obiad

Zupa ziemniaczana 350g
Ryż basmati 33g
Kotleciki rybne z dipem ogórkowym 424g (gluten, jaja, ryby, mleko)
Surówka z białej kapusty 200g
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g

Kolacja

Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (mleko)
Dżem 100% z owoców truskawka 30g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

2035,49

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
85,63	76,97	265,48	28,99	57,13
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
236,47	88,49	29,98	,4,47	2097,17

10.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Płatki gryczane 33g
Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)
Masło ekstra 10g (mleko)
Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 170g (jaja, mleko)
Sałata 15g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Jabłko 160g

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (żywienie zbiorowe) 350g (seler)
Kasza bulgur, gotowana 60g (gluten)
Kotlet de volaille (żywienie zbiorowe) 168g (gluten, jaja, mleko)
Surówka z marchwi (żywienie zbiorowe) 93g
Kompot z porzeczki (żywieni zbiorowe) 250g

Kolacja

Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy 70g (gluten)
Masło ekstra 10g (mleko)
Sałatka wiosenna z nowalijkami i jajkiem 335g (jaja, mleko)
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

2089,72

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
108,48	72,63	272,14	39,11	77
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
233,04	108,43	26,52	,5,77	2176,15

11.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Kasza kuskus 45g (gluten)
Chleb pszenno-żytni 90g (gluten)
Masło ekstra 5g (mleko)
Szynka wieprzowa, gotowana 45g
Sałata 15g
Rzodkiewka 45g
Ogórek świeży (długi) 60g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Arbuz 320g

Obiad

Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 350g (gluten, jaja, seler)
Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 233g (gluten, seler)
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 45g (gluten)
Ćwikła z chrzanem 250g
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten)
Masło ekstra 10g (mleko)
Pasta twarogowa z brokułem 227g (jaja, mleko)
Sałata 15g
Papryka czerwona 110g
Napój mleczny kakaowy 250g (mleko)

Posiłek nocny

1924,51

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
106,5	51,43	275,5	30,43	72,48
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
245,08	114,83	17,57	,5,87	1990,87

12.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Kasza manna 20g (gluten)
Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)
Masło ekstra 5g (mleko)
Pasta z makreli i twarogu z ogórkiem konserwowym 175g (jaja, ryby, mleko, gorczyca, siarka)
Sałata 15g
Ogórek świeży (długi) 90g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Maliny 130g

Obiad

Zupa grochowa (żywienie zbiorowe) 350g (mleko, seler)
Ryż z jabłkiem i jogurtem 448g (mleko)
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten)
Parówki z kurczaka 100g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca)
Sałatka fantazja PKU 528g (jaja)
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

2138,32

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
98,42	70,96	301,26	43,38	56,74
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
257,9	103,48	28,76	,6,15	2237,36

13.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Płatki kukurydziane 30g
Chleb graham 90g (gluten)
Kiełbasa śląska 70g
Sałata 15g
Rzodkiewka 45g
Pomidory koktajlowe 100g
Herbata czarna, napar z cukrem 250g
Brzoskwinia 90g

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami (żywienie zbiorowe) 350g (mleko, seler)
Gulasz drobiowy z warzywami i kaszą perłową (jednogarnkowy) 522g (gluten, seler)
Surówka z porów z jabłkami 150g
Kompot z rabarbaru (żywieni zbiorowe) 250g

Kolacja

Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 125g (jaja)
Sałata 15g
Pomidory koktajlowe 100g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

2133,82

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
105,15	75,79	275,6	33,71	74,84
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
241,89	91,89	25,58	,5,97	2205,11