# Dieta podstawowa

### Jadłospis: 5.08.2026 - 14.08.2026

## 5.08.2026

### Śniadanie

Mleko spożywcze 2% 300g
Płatki gryczane 25g
Chleb pszenno-żytni 90g
Masło ekstra 5g
Pasta twarogowa z rzodkiewką 227g
Herbata czarna bez cukru 250g

### Obiad

Zupa żurek 350g
Ryż zapiekany z jabłkiem 342g
Kompot z rabarbaru 250g

### Kolacja

Chleb graham 90g
Masło ekstra 7g
Szynka parzona 45g
Pomidor 160g
Borówka 130g
Herbata czarna z cukrem 200g

### Wartości odżywcze

| Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Błonnik [g] |
|---|---|---|---|---|
| 1869.97 | 78.4 | 59.39 | 270.26 | 29.lip |
| **BW [g]** | **Wp [g]** | **Cukier [g]** | **MUFA [g]** | **Sól [g]** |
| 53.08 | 240.56 | 115.61 | 19.42 | maj.26 |

# 6.08.2026

## Śniadanie

Mleko spożywcze 2% 300g
Kasza bulgur gotowana 45g
Chleb pszenno-żytni 90g
Masło ekstra 10g
Ser żółty 75g
Papryka czerwona 110g
Sałata 15g
Jabłko 160g
Kawa zbożowa z mlekiem 240g

## Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem 350g
Udka pieczone w przyprawach z kaszą i surówką z pekinki 254g
Kompot z owoców mieszanych 244g

## Kolacja

Chleb graham 60g
Jajo gotowane 55g
Sałata 15g
Ogórek świeży 90g
Kalafior 283g
Herbata czarna z cukrem 200g

## Wartości odżywcze

| Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Błonnik [g] |
|---|---|---|---|---|
| 1893.73 | 102.21 | 71.22 | 227.73 | 33.9 |
| **BW [g]** | **Wp [g]** | **Cukier [g]** | **MUFA [g]** | **Sól [g]** |
| 61.64 | 193.83 | 66.65 | 23.38 | cze.74 |

# 7.08.2026

## Śniadanie

Mleko spożywcze 2% 300g
Makaron pszenny kokardki 50g
Omlet jajeczny 128g
Pieczarki 60g
Brokuły gotowane 250g
Pomidory koktajlowe 100g
Nektarynka 120g
Kawa zbożowa z mlekiem 240g

## Obiad

Zupa jarzynowa z kaszą manną 350g
Ryba po grecku pieczona 282g
Kasza bulgur 60g
Marchew z groszkiem 250g
Fasolka szparagowa żółta 65g
Kompot mieszany 250g

## Kolacja

Chleb pszenno-żytni 90g
Hummus 60g
Tahini 6g
Papryka zielona 110g
Rzodkiewka 45g
Herbata owocowa 250g

## Wartości odżywcze

| Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Błonnik [g] |
|---|---|---|---|---|
| 1840.85 | 98.47 | 51.28 | 274.75 | 52.11 |
| **BW [g]** | **Wp [g]** | **Cukier [g]** | **MUFA [g]** | **Sól [g]** |
| 41.83 | 222.63 | 75.98 | 16.73 | 2.cze |

# 8.08.2026

## Śniadanie

Mleko spożywcze 2% 300g
Płatki kukurydziane 15g
Chleb graham 90g
Szynka kanapkowa 45g
Rzodkiewka 75g
Sałata 15g
Kawa zbożowa z mlekiem 240g

## Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g
Leczo z cukinią i kiełbasą 488g
Kompot mieszany 250g

## Kolacja

Kanapka z masłem, twarogiem i dżemem 195g
Herbata czarna z cukrem 200g

## Wartości odżywcze

| Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Błonnik [g] |
|---|---|---|---|---|
| 1883.46 | 88.01 | 85.21 | 207.4 | 30.cze |
| **BW [g]** | **Wp [g]** | **Cukier [g]** | **MUFA [g]** | **Sól [g]** |
| 56.33 | 177.33 | 64.37 | 20.kwi | cze.87 |

# 9.08.2026

## Śniadanie

Mleko spożywcze 2% 300g
Ryż basmati 50g
Chleb graham 90g
Masło ekstra 5g
Sałatka Cezar z kurczakiem i grzankami 122g
Arbuz 320g
Herbata czarna bez cukru 250g

## Obiad

Rosół z makaronem 350g
Kotlet schabowy z pieczarkami 205g
Ziemniaki gotowane 150g
Surówka z białej kapusty 200g
Kompot z agrestu 250g

## Kolacja

Chleb graham 60g
Masło ekstra 7g
Szynka z indyka 30g
Ogórek świeży 90g
Sałata 10g
Herbata owocowa 250g

## Wartości odżywcze

| Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Błonnik [g] |
|---|---|---|---|---|
| 1873.24 | 91.36 | 61.52 | 251.63 | 25.58 |
| **BW [g]** | **Wp [g]** | **Cukier [g]** | **MUFA [g]** | **Sól [g]** |
| 60.76 | 226.07 | 68.57 | 22.lip | maj.96 |

# 10.08.2026

## Śniadanie

Mleko spożywcze 2% 300g
Kasza jęczmienna pęczak gotowana 45g
Chleb graham 60g
Jajecznica z pomidorem i szczypiorkiem 292g
Agrest 55g
Herbata czarna bez cukru 250g

## Obiad

Zupa krupnik 390g
Dyniowe leniwe ze śliwkami 278g
Jogurt naturalny 2% 180g
Kompot mieszany 250g

## Kolacja

Chleb pszenno-żytni 90g
Masło ekstra 7g
Ogórkowe łódeczki z hummusem i warzywami 347g
Herbata czarna z cukrem 200g

## Wartości odżywcze

| Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Błonnik [g] |
|---|---|---|---|---|
| 2051.96 | 101.19 | 79.4 | 258.59 | 37.71 |
| **BW [g]** | **Wp [g]** | **Cukier [g]** | **MUFA [g]** | **Sól [g]** |
| 63.1 | 220.88 | 73.93 | 30.99 | mar.76 |

# 11.08.2026

## Śniadanie

Mleko spożywcze 2% 300g
Makaron Durum 45g
Cukinia faszerowana kuskusem, papryką i pomidorami 651g
Śliwki 50g
Herbata czarna bez cukru 250g

## Obiad

Barszcz ukraiński 350g
Kotlet de volaille 168g
Ryż brązowy 33g
Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem kwaszonym 200g
Kompot z porzeczki 250g

## Kolacja

Chleb pszenny z ziarnem pszenicy 70g
Ser żółty 50g
Pomidor 160g
Herbata czarna z cukrem 200g

## Wartości odżywcze

| Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Błonnik [g] |
|---|---|---|---|---|
| 1921.04 | 95.71 | 72.61 | 237.42 | 34.62 |
| **BW [g]** | **Wp [g]** | **Cukier [g]** | **MUFA [g]** | **Sól [g]** |
| 62.42 | 202.84 | 78.93 | 26.69 | kwi.81 |

# 12.08.2026

## Śniadanie

Mleko spożywcze 2% 300g
Kasza manna 56g
Chleb pszenno-żytni 60g
Masło ekstra 5g
Szynka z piersi kurczaka 30g
Ogórek świeży 90g
Herbata czarna bez cukru 250g

## Obiad

Zupa fasolowa 350g
Pierogi z jagodami 250g
Jogurt naturalny 2% 180g
Kompot mieszany 250g

## Kolacja

Chleb graham 60g
Sałatka z brokuła i tuńczyka 553g
Herbata czarna z cukrem 250g

## Wartości odżywcze

| Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Błonnik [g] |
|---|---|---|---|---|
| 1966.74 | 101.6 | 37.44 | 328.92 | 42.82 |
| **BW [g]** | **Wp [g]** | **Cukier [g]** | **MUFA [g]** | **Sól [g]** |
| 45.72 | 286.08 | 86.93 | gru.19 | maj.26 |

# 13.08.2026

## Śniadanie

Mleko spożywcze 2% 300g
Płatki gryczane 33g
Chleb pszenno-żytni 60g
Masło ekstra 5g
Pasta twarogowa z brokułem 227g
Banan 130g
Herbata czarna bez cukru 250g

## Obiad

Krem z cukinii 350g
Gulasz drobiowy z warzywami i kaszą perłową 522g
Kompot mieszany 250g

## Kolacja

Chleb graham 60g
Masło ekstra 10g
Parówki z kurczaka 100g
Sałata 15g
Rzodkiewka 30g
Pomidory koktajlowe 100g
Herbata owocowa 250g

## Wartości odżywcze

| Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Błonnik [g] |
|---|---|---|---|---|
| 1910.24 | 96.73 | 73.41 | 232.99 | 30.72 |
| **BW [g]** | **Wp [g]** | **Cukier [g]** | **MUFA [g]** | **Sól [g]** |
| 67.53 | 202.26 | 70.13 | 29.89 | mar.68 |

# 14.08.2026

## Śniadanie

Mleko spożywcze 2% 300g
Ryż basmati 33g
Chleb graham 90g
Masło ekstra 5g
Jaja gotowane 110g
Sałata 15g
Kalafior 212g
Pomidory koktajlowe 100g
Herbata czarna z cukrem 250g

## Obiad

Kremowa zupa ze świeżych pomidorów 350g
Lekkostrawne pulpeciki rybne 286g
Ziemniaki gotowane 225g
Mizeria 200g
Kompot z rabarbaru 250g

## Kolacja

Chleb pszenno-żytni 90g
Masło ekstra 7g
Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 85g
Napój mleczny kakaowy 200g

## Wartości odżywcze

| Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Błonnik [g] |
|---|---|---|---|---|
| 2050.06 | 96.33 | 64.0 | 291.95 | 32.62 |
| **BW [g]** | **Wp [g]** | **Cukier [g]** | **MUFA [g]** | **Sól [g]** |
| 59.47 | 259.3 | 98.23 | 27.98 | maj.25 |