Dieta podstawowa

Jadłospis: 16.06.2026 - 25.06.2026

16.06.2026

Śniadanie

Chleb graham 120g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Szynka z piersi kurczaka 45g (gluten, soja, mleko, seler)
Sałata 10g
Pomidor 80g
Napój mleczny kakaowy 250g (mleko)

Obiad

Zupa botwinka z ziemniakami i koperkiem 376g (mleko, seler)
Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) 182g (gluten, jaja)
Ziemniaki młode 300g
Surówka z marchwi 200g
Kompot z jabłek, z cukrem 240g

Kolacja

Chleb graham 90g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Ser twarogowy półtłusty 60g (mleko)
Rzodkiewka 60g
Sałata 10g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2001.55	92.56	53.38	306.63	38.42
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
55.55	268.21	42.58	20.21	maj.84

17.06.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250g (mleko)
Płatki kukurydziane 50g
Chleb żytni razowy 35g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Wawrzyniec Pasta Warzywna z czerwoną papryką 15g
Sałata 15g
Papryka żółta 110g
Herbata czarna, napar z cukrem 250g

Obiad

Strogonow dietetyczny z kaszą gryczaną 651g (gorczyca, siarka)
Pierogi ruskie (żywienie zbiorowe) 138g (gluten, mleko)
Surówka z czerwonej kapusty 150g
Kompot z wiśni, z cukrem 240g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja)
Pietruszka, liście 2g
Brokuły, gotowane 100g
Pomidor 80g
Napój mleczny kakaowy 250g (mleko)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2099.25	88.31	62.8	312.96	31.38
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
53.05	281.59	96.91	23.91	cze.97

18.06.2026

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 90g (gluten)
Szynka kanapkowa 100g (gluten, soja, mleko, seler)
Masło ekstra 7g (mleko)
Ogórek świeży 90g
Sałata lodowa 70g
Napój mleczny kakaowy 250g (mleko)

Obiad

Zupa jarzynowa 300g
Jednogarnkowy makaron z indykiem i sosem paprykowo-pomidorowym 953g (gluten, mleko, seler)
Kompot z jabłek (żywienie zbiorowe) 250g

Kolacja

Chleb graham 90g (gluten)
Pasta z makreli i twarogu z ogórkiem konserwowym 275g (ryby, mleko, gorczyca, siarka)
Sałata 15g
Napój mleczny kakaowy 250g (mleko)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2267.1	137.05	72.01	287.71	33.26
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
102.16	254.45	117.06	28.47	lip.58

19.06.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 230g (mleko)
Ryż biały, gotowany 50g
Wanilia w proszku 1g
Chleb pszenno-żytni 30g (gluten)
Ser żółty 25g (mleko)
Ogórki z papryką, konserwowe 100g (gorczyca, siarka)
Herbata czarna, napar z cukrem 250g

Obiad

Zupa z soczewicy z kokosową nutką 1056g (orzechy)
Słonecznik nasiona, prażone na sucho 10g
Bakłażan zapiekany z kaszą jaglaną i fetą 604g (mleko)
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g

Kolacja

Chleb graham 90g (gluten)
Serek wiejski naturalny 200g (mleko)
Pomidor 60g
Sałata 15g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2292.98	118.54	71.09	320.81	49.58
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
41.91	271.23	76.13	23.81	cze.13

20.06.2026

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)
Jajecznica z pomidorem i szczypiorkiem 282g (jaja, mleko)
Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 240g

Obiad

Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną 1055g (mleko, seler)
Ryż brązowy, gotowany 50g
Ryba w cukinii z pesto bazyliowym 312g (ryby, mleko, orzechy)
Surówka z białej kapusty 200g
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 220g

Kolacja

Chleb pszenny 70g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Pasta z białej fasoli z nutą kminu rzymskiego 168g
Papryka zielona 110g
Napój mleczny kakaowy 240g (mleko)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2272.77	115.02	95.01	264.48	43.07
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
63.33	221.43	54.78	39.85	mar.98

21.06.2026

Śniadanie

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu 230g (mleko)
Makaron 100% Durum 60g
Cynamon w proszku 1g
Chleb graham 60g (gluten)
Serek śmietankowy naturalny 25g (mleko)
Dżem 100% z owoców brzoskwinia 60g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

Zupa Rosół z kurczakiem i ryżem 300g
Kotlet de volaille (żywienie zbiorowe) 168g (gluten, jaja, mleko)
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 60g (gluten)
Surówka z porów z jabłkami 200g
Kompot z jabłek, z cukrem 240g

Kolacja

Chleb graham 120g (gluten)
Chrupiąca sałatka z ciecierzycą, ogórkiem, rzodkiewką i koperkiem 338g
Napój mleczny kakaowy 250g (mleko)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2297.9	89.44	75.71	329.62	35.23
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
42.99	294.36	65.64	23.81	maj.93

22.06.2026

Śniadanie

Chleb pszenny 70g (gluten)
Sałatka z brokuła i tuńczyka 583g (ryby, mleko, orzechy)
Sałata 15g
Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 240g

Obiad

Zupa krupnik 963g (gluten, mleko, seler)
Pierogi z jagodami 250g
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten)
Szynka parzona 60g (gluten, soja, mleko, seler)
Masło ekstra 7g (mleko)
Sałata 20g
Rzodkiewka 45g
Pomidory koktajlowe 100g
Szczypiorek 5g
Napój mleczny kakaowy 250g (mleko)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2015.7	120.76	45.68	309.64	45.68
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
66.03	263.98	89.14	13.kwi	cze.15

23.06.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 230g (mleko)
Płatki owsiane górskie 50g
Chleb pszenny 35g (gluten)
Pasta warzywna z grillowaną cukinią i curry 45g
Ogórek kiszony 25g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) 280g (mleko, seler)
Makaron pełnoziarnisty 60g
Pulpety drobiowe w białym sosie 321g (mleko)
Buraki zasmażane 100g (gluten, mleko)
Kompot z jabłek (żywienie zbiorowe) 250g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten)
Lekkostrawna sałatka jarzynowa 795g (jaja, mleko, seler)
Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 240g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2069.19	101.64	63.23	296.82	46.71
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
54.08	250.13	74.92	24.maj	maj.68

24.06.2026

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 90g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Ser twarogowy półtłusty 50g (mleko)
Pietruszka, liście 40g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 25g (mleko)
Papryka żółta 90g
Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 240g

Obiad

Zupa grochowa (żywienie zbiorowe) 496g (mleko, seler, sezam)
Łazanki z kapustą i grzybami 200g
Kompot z jabłek (żywienie zbiorowe) 250g (sezam)

Kolacja

Chleb pszenny 105g (gluten)
Jajecznica z pieczarkami i szpinakiem 273g (jaja)
Ogórek świeży 180g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
2024.04	98.06	73.68	257.22	33.98
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
34.8	223.26	46.06	27.91	lip.55

25.06.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 230g (mleko)
Makaron 100% Durum 40g
Chleb pszenny 70g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Szynka z indyka 12g (gluten, soja, mleko, seler)
Pomidory koktajlowe 200g
Herbata z cytryną 250g

Obiad

Zupa selerowa 400g
Słonecznik nasiona, prażone na sucho 10g
Obiad dla cukrzyka: Ryba pieczona z pietruszkowym puree podana z jogurtową kaszą gryczaną 384g (ryby, mleko)
Surówka z marchwi 200g
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 225g

Kolacja

Chleb pszenno-żytni 90g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Ser twarogowy półtłusty 50g (mleko)
Papryka czerwona 110g
Sałata 20g
Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 240g

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
1890.14	94.71	62.66	254.1	32.56
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
51.74	221.54	42.1	21.69	4.maj