Dieta podstawowa

Jadłospis: 25.08.2026 - 3.09.2026

25.08.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Ryż basmati 33g
Chleb pszenno-żytni 90g (gluten)
Masło ekstra 10g (mleko)
Pasta twarogowa z brokułem 113g (jaja, mleko)
Ogórek świeży (długi) 60g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

Zupa jarzynowa z kaszą manną 350g (gluten, mleko, seler)
Gulasz drobiowy z fasolą, marchewką i cukinią 484g
Ryż brązowy, gotowany 50g
Kompot z rabarbaru (żywieni zbiorowe) 250g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Szynka parzona 30g (gluten, soja, mleko, seler)
Papryka zielona 110g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

1919,55

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
106,25	54	275,68	40,73	63,63
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
234,91	82,76	20,57	,3,64	2013,72

26.08.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Kasza gryczana niepalona (biała) 45g
Chleb pszenno-żytni 90g (gluten)
Masło ekstra 10g (mleko)
Szynka kanapkowa 45g (gluten, soja, mleko, seler)
Pomidor malinowy 60g
Banan 130g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) 350g (gluten, jaja, mleko, seler)
Makaron 100% Durum 70g
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko)
Maliny 75g
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
Cukinia 75g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

1844,33

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
75,3	52,9	285,27	33,01	36,7
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
252,24	82,6	15,28	,4,37	1918,38

27.08.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Kasza manna 56g (gluten)
Grzanki z hummusem, pieczoną papryką i serem feta 261g (gluten, mleko, sezam)
Nektarynka 120g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

Zupa fasolowa 350g (mleko)
Spaghetti bolognese z mięsem wołowym 261g (gluten, jaja, mleko)
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g

Kolacja

Chleb pszenno-żytni 90g (gluten)
Pasta z serka wiejskiego z makrelą 160g (jaja, ryby, mleko, siarka)
Ogórek kiszony 100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Posiłek nocny

1925,31

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
98,27	47,96	294,46	36,99	54,75
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
257,45	60,03	16,47	,7,73	2002,56

28.08.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Ryż brązowy, gotowany 33g
Omlet serniczkowy (air fryer) 497g (gluten, jaja, mleko)
Borówka, świeża 65g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną 350g (mleko, seler)
Ryba po grecku pieczona 282g (ryby, siarka)
Kasza bulgur, gotowana 60g (gluten)
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g

Kolacja

Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 100g (mleko)
Dżem morelowy, niskosłodzony 90g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

1881,99

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
114,72	52,89	252,8	27,77	94,23
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
225,02	128,51	16,74	,4,58	1946,09

29.08.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Kasza bulgur, gotowana 60g (gluten)
Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)
Masło ekstra 5g (mleko)
Szynka delikatesowa z kurczaka 45g (gluten, soja, mleko, seler)
Papryka czerwona 110g
Śliwki 100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

Barszcz ukraiński (żywienie zbiorowe) 350g (mleko, seler)
Leczo wegańskie z cieciorką, cukinią i pomidorami 801g
Kompot z agrestu (żywieni zbiorowe) 250g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Sałatka z rzodkiewką, jajkiem, kiełkami, migdałami i sosem koperkowym 268g (jaja, mleko, orzechy)
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

1862,62

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
78,05	77,91	231,43	41,37	38,91
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
190,06	103,3	35,97	,4,01	1939,11

30.08.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Płatki jaglane 37g
Chleb graham 60g (gluten)
Jajecznica z pieczarkami i szpinakiem 328g (jaja)
Pomidory koktajlowe 100g
Brzoskwinia 90g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe) 350g (gluten, jaja, seler)
Kotlet schabowy (żywienie zbiorowe) 162g (gluten, jaja, mleko)
Ziemniaki, gotowane 150g
Surówka z marchwi 200g
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g

Kolacja

Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Parówki z kurczaka 100g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca)
Sałata 15g
Pomidory koktajlowe 100g
Rzodkiewka 30g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

2121,83

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
106,96	86,68	244,86	31,19	77,86
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
213,71	66,05	37,65	, 7,68	2187,4

31.08.2026

Śniadanie

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

Obiad

Zupa kalafiorowa 350g (mleko, seler) pierogi leniwe z sosem ziołowym 308g (mleko)
Kompot z porzeczki (żywieni zbiorowe) 250g

Kolacja

Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy 70g (gluten)
Masło ekstra 10g (mleko)
Szynka z piersi kurczaka 30g (gluten, soja, mleko, seler)
Pomidor 100g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

2049,53

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
116,9	71,95	252	30,79	88,19
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
221,18	97,99	,24,05	,3,45	2123,15

1.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko),Kasza manna 56g (gluten), Chleb pszenno-żytni 60g (gluten), Masło ekstra 5g (mleko),Szynka z indyka 30g (gluten, soja, mleko, seler),Rzodkiewka 30g, Śliwki 100g, Herbata czarna, napar bez cukru, 250g

Obiad

Krem z cukinii 350g (mleko, seler)
Kotlet de volaille (żywienie zbiorowe) 168g (gluten, jaja, mleko)
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 60g (gluten)
Surówka z białej kapusty 80g
Surówka z marchwi 80g
Surówka “colesław“ z kalafiora 50g (jaja, mleko)
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Domowy twarożek grani z rzodkiewką, pomidorem i słonecznikiem 310g (mleko)
Napój mleczny kakaowy 250g (mleko)

Posiłek nocny

1925,19

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
95,88	65,16	254,28	,27,9	65,99
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
226,39	75,87	21,42	,4,24	1987,08

2.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Płatki gryczane 33g
Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)
Masło ekstra 5g (mleko)
Pasta z tuńczyka i twarogu (thermomix) 97g (jaja, ryby, mleko)
Ogórek świeży (długi) 60g
Gruszka 135g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Obiad

Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe) 350g (seler)
Pierogi z truskawkami 200g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (mleko)
Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe) 250g

Kolacja

Chleb graham 60g (gluten)
Masło ekstra 10g (mleko)
Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja)
Sałata 15g
Papryka czerwona 73g
Papryka zielona 55g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

1951,08

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
76,46	69,84	267,46	,26,3	46,35
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
241,17	79,5	19,63	, 4,94	2004,24

3.09.2026

Śniadanie

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 300g (mleko)
Ryż basmati 33g
Chleb graham 30g (gluten)
Omlet z warzywami i sałatką z rukoli i papryki 518g (jaja, mleko)
Borówka, świeża 65g
Herbata czarna, napar z cukrem 250g

Obiad

Krem marchewkowy 350g (mleko, seler)
Gulasz drobiowy z warzywami i kaszą perłową (jednogarnkowy) 391g (gluten, seler)
Kompot z rabarbaru (żywieni zbiorowe) 250g

Kolacja

Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)
Masło ekstra 7g (mleko)
Szynka wieprzowa, gotowana 30g
Pomidor 160g
Napój mleczny kakaowy 200g (mleko)

Posiłek nocny

2120,25

Wartości odżywcze

Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Błonnik [g]
91,66	89,36	254,57	30,55	61,38
BW [g]	**Wp [g]**	**Cukier [g]**	**MUFA [g]**	**Sól [g]**
224,03	107,01	46,02	,3,41	2189,16