

DIETA ŁATWOSTRAWNA 21.03-31.03.26

	Śniadanie	Zupa , II danie	PODWIECZORE K	KOLACJA	Kaloryczność
(SOBOTA) 21.03.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g -wędlina z indyka 40g -pomidor bez skórki 60g Herbata czarna E: 582 kcal B: 21,5 g ; T: 19,7 g; WO: 81,6 g A: 1,7	-zupa ziemniaczana 450 ml - parowany udziec z kurczaka 100g - ryż 150 g - surówka z marchewki z jabłkiem 100g Kompot owocowy E: 704 kcal B: 44,9 g; T: 24,9 g ; WO: 85,2 g A: 1,7,9	- owoc (jabłko) E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4g WO: 28 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - twarożek wiejski 80g Z ogórkiem kiszonym bez skórki Herbata czarna E: 494 kcal B: 27 g; T: 16,8 g; WO: 59,9 g A: 1,7	Kcal: 1884 B: 94 T: 61,8 g WO: 254,7 g NKT: 20,1 Bł:18,7 S:1830 mg
(Niedziela) 22.03.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g -dżem truskawkowy 40g -ser twarogowy półtłusty 60g - Kawa zbożowa E: 617 kcal B: 28 g ;T: 15,7 g; WO: 95,5 g A: 1,7	- rosół z makaronem 450ml - ryż biały 150 g - plaster gotowanego karczku w sosie własnym 120g - gotowana marchewka 100 g Kompot owocowy E: 845 kcal B: 44,8 g; T: 33,5 g, WO: 76,3 g A: 1,3,9	- jogurt naturalny 100g E: 90 kcal B: 5 g; T: 4 ; WO: 8 g A:7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - wędlina drobiowa 60 g - pomidor bez skóry 40 g - sałata Herbata czarna E: 484 kcal B: 27 g; T: 16,8 g; WO: 59,9 g A: 1,7	Kcal: 2036 B: 104 T: 70g WO: 239,7g NKT: 20,1 Bł:25,7 S:1628.9 mg
(Poniedziałek) 23.03.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna10g -wędlina drobiowa 60g - ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata czarna E: 650 kcal B: 26,9g; T: 26,9g, WO: 78,5 g	- Lane kluski na rosole 450ml - kurczak duszony 100g -Kasza jęczmienna 150g - gotowany bukiet warzyw 100g kompot owocowy E: 707 kcal B: 56 g; T: 16,7 g; WO: 93,4 g A: 1,3,9	- owoc (jabłko) E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4g WO: 28 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser mozzarella 45 g - Jajko 1szt - sałata Herbata E: 512 kcal B: 28,1 g ; T: 20 g ; WO: 57,2 g A: 1,7,3	Kcal: 1973 B: 111,6g T: 64,8g WO: 265,4g NKT: 19,7 Bł: 24 S: 1990.4 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA 21.03-31.03.26

	A: 1,7				
(Wtorek) 24.03.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g - omlet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Herbata czarna E: 626 kcal B: 29,7 g; T: 29,7 g ;WO: 75,1 g A: 1,7,9	- Zalewajka 450 ml -pierogi z serem 350 g Kompot owocowy E: 733 kcal B: 45,2 g; T: 5,7 g; WO: 134,4 g A: 1,7,9	Galaretka owocowa 100g E: 155 kcal B: 13g T: 3,4g WO: 17,8 g A: 1	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - serek twarogowy półtłusty 80g - pomidor bez skórki 60g , Herbata czarna E: 511 kcal B: 34,4g; T: 14 g; WO: 63,8 g A: 1,7	Kcal: 2028 B: 122,3 T: 52,8g WO: 291,1g NKT: 14,7 Bł: 18,9 S: 1993.4 mg
(Środa) 25.03.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 40g - ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata czarna E: 584 kcal B: 23,5 g ; T: 23,5 g ; WO: 86,8 g A: 1,7	Jarzynowa 450 ml - ziemniaki gotowane 150g -Kotlet mielony na parze 100g -Buraczki gotowane120g - kompot owocowy E: 675 kcal B: 38,7 g ; T: 21,4 g ; WO: 89,9 g A:1,7,9,3	- ciasto Drożdżowe E: 193 kcal B: 3 g ; T: 5,8 g WO: 32,3 g A: 1,3,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka z indyka 40g , - ser biały 40 g -pomidor bez skóry 40g - herbata czarna E: 562 kcal B: 37,6 g ; T: 18,6 g ; WO: 71,1 g A: 1,7	Kcal: 2014 B: 102,8 g T: 69,3 g WO: 280,1 g NKT: 18 Bł:19 S:1993.5 mg
(Czwartek) 26.03.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g -jajko gotowane 1 szt - mozzarella 40g - pomidor bez skóry 40g Herbata E: 607 kcal	- pomidorowa z makaronem 450 ml - filet z kurczaka gotowany na parze 100g - ryż 150g - gotowany Bukiet warzyw 100g E: 747 kcal B: 41,5 g; T: 10,6 g; WO: 123,6 g	Kisiel owocowy E: 179 kcal B: 1,2 g T: 1,6 g WO: 39,3 g A: 1	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - parówka drobiowa100g -ogórek kiszony bez skóry 40 g herbata E: 647 kcal B: 24,7 g ; T: 35,4 g; WO: 63,9 g	Kcal: 2180 B: 88,6g T: 75,4g WO: 305,3g NKT: 20 Bł: 24,6 S: 1842.3 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA 21.03-31.03.26

	B: 21,2 g ; T: 27,8 g ; WO: 78,5 g A: 1,7	A: 1,3,7,9		A: 1,3,7	
(Piątek) 27.03.2026	- chleb pszenny 60g -margaryna 10g - pasta z tuńczyka 100g - ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata czarna E: 593 kcal B: 19,4 g; T: 20,7g; WO: 86,9 A: 1,3,7	- Ryżowa na rosole 450ml - ryba na parze 100g - ziemniaki gotowane 150 g - gotowana marchewka 100g Kompot owocowy E: 641 kcal B: 38 g; T: 15,1 g; WO: 95,5 A: 1,4,9	Owsianka 100g E: 154 kcal B: 3,8 g T: 3,6 g WO: 27,5 A: 1,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - serek wiejski 80g - pomidor bez skóry 60g Herbata czarna E: 512 kcal B: 30,1 g; T: 14,1g ; WO: 66,4g A: 1,7	Kcal: 1900 B: 91,3 g T: 53,5g WO: 276,3 NKT: 13,8 Bł: 24,6 S: 1906.8 mg
(sobota) 28.03.2026	-chleb pszenny 80g -margaryna 10g -wędlina drobiowa 40g -pomidor bez skóry 60g Herbata czarna E: 569 kcal B:29,9 g ;T: 14,8 g; WO: 80,7g A: 1,7	Zupa ziemniaczana 450 g - pierogi truskawkami 350g -jogurt naturalny Kompot owocowy E: 720 kcal B: 31,1 g; T: 26,1g ;WO: 99,3g A: 1,9	Biszkopty E: 175 kcal B:4,4 g T: 1,7g WO: 36 g A: 1, 7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - sałatka makaronowa light 100g - wędlina z indyka 40g Herbata E: 509 kcal B: 22,5 g; T: 17,7 g ; WO: 68,6 A: 1,3,7	Kcal: 1973 B: 87,9 g T: 60,3g WO: 284,6g NKT: 21,3 Bł: 17,4 S: 1976.2 mg
(niedziela) 29.03.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g -ser biały 60g - wędlina drobiowa 40g - pomidor bez skóry 40g - Kawa zbożowa	Rosół 450 ml -Rolada ze schabu 100g - ryż 150 g - gotowane warzywa 100g Kompot owocowy	jabłko E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser mozzarella 60g - ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata czarna	Kcal: 1983 B: 118,6 g T: 80g WO: 206,1g NKT: 19,9 Bł: 21

DIETA ŁATWOSTRAWNA 21.03-31.03.26

	E: 608 kcal B: 47,9 g ; T: 20,1 g; WO: 60,7g A:1,7	E: 750 kcal B: 54,7 g; T: 23,5 g; WO: 64,2g A: 1,3,9	WO: 28 g	E: 521 kcal B: 13,1 g ; T: 31,6 g WO: 52,5g A: 1,7	S:1906.3 mg
Poniedziałek 30.03.2026	chleb pszenny 80g -margaryna 10g -ser wiejski 60g -dżem brzoskwiowy 40g Herbata czarna E: 574 kcal B: 32,4 g, T: 15,5 g; WO: 77,9 g A: 1,7	- zupa krupnik 450 ml - makaron drobny w sosie bolognese 350g Kompot owocowy E: 724 kcal B: 37,7 g; T: 18,3 g; WO: 92,9 g A: 1,9	Budyń E: 164 kcal B: 6 g T: 2,2 g WO: 31 g A: 7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 40 g - twaróg biały 60g - pomidor bez skóry 30g, Herbata czarna E: 525 kcal B: 26,7 g; T: 21 g; WO: 60,3 g A: 1,7	Kcal: 1987 B: 102,8 g T: 57g WO: 262,1 g NKT: 20,6 Bł: 18,9 S: 1970mg
(wtorek) 31.03.2026	chleb pszenny 80g -margaryna 10g -pasta jajeczna 100g - ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata E: 579 kcal B: 20,7 g; T: 28,5g; WO: 59,5 g A:1,7	- ogórkowa z ziemiankami 450 ml -naleśniki parowane ser /dżem brzoskwiowy Kompot owocowy E: 674 kcal B: 13,7 g; T: 40,8 g ; WO: 66,8 g A: 1,3,7,9	Owoc jabłko E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4 g WO: 28 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka z indyka 45 g - pomidor bez skóry 40g Herbata E: 541 kcal B: 20,3 g; T: 21,8 g; WO: 66,5 g A: 1,7,3	Kcal: 1898 B: 55,3 g T: 91,5 g WO: 220,8 g NKT: 30,8 Bł: 15,5 S: 1860mg

Legenda:

E – Wartość energetyczna , B- Białko ogółem(g) , T – tłuszcz(g), WO – Węglowodany ogółem(g), NKT – nasycone kwasy tłuszczowe(g) , Bł – błonnik(g), S – sód(mg)