

DIETA ŁATWOSTRAWNA 11.03-20.03.26

	Śniadanie	Zupa , II danie	PODWIECZORE K	KOLACJA	Kaloryczność
(środa) 11.03.2026	- 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	- kalafiorowa 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	Ciasto marchewkowe E: 149 kcal B: 2,3 g T: 5,7 g WO: 22,9 g A: 1,3	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser twarogowy półtłusty 100g - sałata Herbata czarna E: 484 kcal B: 27 g; T: 16,8 g; WO: 59,9 g A: 1,7	Kcal: 1919 B: 95,7 T: 67,1g WO: 249,6g NKT: 20,1 Bł:18,7 S:1830 mg
(czwartek) 12.03.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna10g - jajko gotowane 2 szt -Pomidor bez skóry 40g Herbata czarna E: 576 kcal B: 24,8 g ; T: 31,5 g ; WO: 53,6 g A: 1,3,7	Barszcz czerwony zabieleny 450 ml - parowane pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 100g - ziemniaki 170 g - kapusta gotowana biała 100g Kompot owocowy E: 682 kcal B: 33,3 g ; T: 17,5 g; WO: 106,7 g A: 1,3,7,9	Galaretka owocowa E: 144 kcal B: 11,5 g T: 0,8 g WO: 26,8 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - Wędlina drobiowa 60g - sałata - ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata E: 511 kcal B: 20 g; T: 13,3 g ;WO: 83,1 g A: 1,7	Kcal: 1913 B: 89,6g T: 63,1g WO: 270.2g NKT: 19,7 Bł: 17,5 S: 1990mg
(Piątek) 13.03.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g -ser mozzarella 45g - pasta jajeczna 60g - ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata czarna E: 554 kcal	Zupa krem z warzyw 450 ml Pierogi z truskawkami 350mg Kompot owocowy E: 766 kcal B: 31,4 g; T: 18,4 g; WO: 127,8 g A: 1,3,7,9	Rogalik drożdżowy E: 181 kcal B: 3,4 g T: 5,8 g WO: 28,9 g A:1,3,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - wędlina drobiowa 60g -pomidor bez skórki 60g , Herbata czarna E: 479 kcal B: 18,6 g; T: 20,3 g WO: 62 g	Kcal: 1980 B: 76,5 T: 67 WO: 289g NKT: 20,2 Bł: 16,7 S: 1980 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA 11.03-20.03.26

	B: 23,1 g; T: 22,7 g; WO: 70,9 g A:1,7			A: 1,7	
(sobota) 14.03.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 60g - mieszanka sałat/sałata 10g Herbata czarna E: 549 kcal B: 27,1 g; T: 25,5 g; WO: 58,6 g A:1,7	Zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml - Potrawka Kurczak 100g Gotowany Bukiet warzyw 100g Kasza gryczana 150g Kompot owocowy E: 749 kcal B: 52,1 g; T: 9,4 g; WO: 110,8 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 - szynka z indyka 40g , - ser biały 40 g -pomidor bez skóry 40g - herbata czarna E: 496 kcal B: 27,9 g; T: 9,5 g; WO: 95,9 g A: 1,7	Kcal: 1898 B: 107,7 g T: 44,8 g WO: 293 g NKT: 12,8 Bł:21,3 S:1995 mg
(niedziela) 15.03.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g - ser mozzarella 45g - sałata - pomidor bez skóry 40g Herbata E: 536 kcal B: 31,3 g; T: 26,2 g; WO: 53,9 g A: 1,7	- rosół z makaronem 450 ml - Parowana pieczeń wieprzowa 100g - ziemniaki 170 g - gotowana marchewka baby 100g Kompot owocowy E: 783 kcal B: 36,9 g; T: 38,9 g; WO: 71,8 g A:1,3,7,9	Jogurt owocowy 100g E: 90 kcal B: 5 g T: 4 g WO: 8g A:3	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 40g - twarożek 40 g - ogórek kiszony bez skóry 40 g herbata E: 507 kcal B: 25,7 g; T: 22 g; WO: 54,2 g A:1,7	Kcal: 1916 B: 98,9g T: 91,1g WO: 187g NKT: 29 Bł: 15,2 S: 1850 mg
Poniedziałek 16.03.2026	- chleb pszenny 60g -margaryna 10g wędlina drobiowa 40g -pomidor bez skóry 60g - pasta tuńczyka 50g Herbata czarna	Zupa Ryżowa na rosole 450 ml Makaron z kurczakiem i warzywami: - makaron 150g -kurczak parowany 100g - gotowany bukiet warzyw 100g Kompot owocowy	- owoc (jabłko) E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser mozzarella 45 g - ogórek kiszony bez skóry 40 g - Jajko 1szt - sałata Herbata	Kcal: 1900 B: 93,7g T: 67,3 WO: 222 NKT: 17,3 Bł: 18,5 S: 1895 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA 11.03-20.03.26

	E: 565 B 27,3 g T 29,2 g WO 44,7 g A: 1,3,7	E: 698 B:40g ; T:10g ; W:103g	WO: 28 g	E: 533 B 25,8 g T 27,7 g WO 46,4 g A: 1,7,3	
Wtorek 17.03.2026	-chleb pszenny 80g -margaryna 10g - omlet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Herbata czarna E: 451 B 15,8 g T 20,6 g WO 47,0 g A: 1,7,9	Zupa z krem z warzyw 450 ml parowany filec z kurczaka 100g Ziemniaki 170g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy E: 815 kcal B: 26 g ; T: 29 g ; WO: 97 g A: 1,7	Galaretka owocowa 100g E: 150 kcal B: 3g T: 0 WO: 36 g A:1	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - wędlina z indyka 40g -pomidor bez skóry 40g Herbata czarna E: 482 kcal B: 30,1 g; T: 14,1g ; WO: 66,4g A: 1,7	Kcal: 1898 B: 74,9 g T: 63,7g WO: 246,4g NKT: 17,3 Bł: 16,2 S: 1980 mg
Środa 18.03.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g - ogórek kiszony bez skóry 40g - wędlina drobiowa 40g sałata Herbata czarna E: 608 kcal B: 47,9 g ; T: 20,1 g; WO: 60,7g A:1,7	Zupa jarzynowa 450ml Schab parowany 100g ryż 150g Kapusta biała gotowana 100g Kompot owocowy E: 670 , B: 35 g ; T: 19 g; W: 89 g	- ciasto Drożdżowe E: 240 kcal B: 4 g ; T: 6 g WO: 36 g A: 1,3,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser biały 80 g - dżem brzoskwiowy 20g Herbata czarna E: 482 B 17 g T 14g WO 63,4 g A: 1,7	Kcal: 2000 B: 86g T: 59g WO: 249g NKT: 20 Bł: 17 S:1980 mg
Czwartek 19.03.2026	chleb pszenny 80g -margaryna 10g -jajko gotowane 1 szt - ser mozzarella 30g - pomidor bez skóry 40g	Kapuśniak 450 ml Filec drobiowy parowany100g Ziemniaki 170g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy	Kisiel owocowy E: 179 kcal B: 1,2 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - parówka drobiowa 100g - ogórek kiszony bez skóry Herbata czarna	Kcal: 2086 B: 75 g T: 84g WO: 263 g NKT: 25,7

DIETA ŁATWOSTRAWNA 11.03-20.03.26

	Herbata czarna E: 589 kcal B: 19 g ; T: 33,5 g ; WO: 57,8 g A: 1,7	E:820; B: 35 g ; T: 27 g ; W: 109 g	T: 1,6 g WO: 39,3 g A: 1	E: 498 kcal B: 19,9 g ; T: 22,2 g; WO: 57,2 g A: 1,7	Bł: 16,3 S: 2000mg
Piątek 20.03.2026	chleb pszenny 80g -margaryna 10g -dżem brzoskwinowy 40g -ser biały 40g Herbata E: 559 kcal B: 20,7 g; T: 28,5g; WO: 59,5 g A:1,7	Pomidorowa z makaronem 450ml Parowane Paluszki rybne 100g Ziemniaki 170g Gotowana marchewka baby 100g Kompot owocowy E:755 ; B: 23 g ; T: 24 g; Wo: 111 g	Owsianka na mleku100g E: 154 kcal B: 3,8 g T: 3,6 g WO: 27,5 A: 1,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g wędlina z indyka 40g - pomidor bez skóry 60 g - sałata Herbata E: 541 kcal B: 20,3 g; T: 21,8 g; WO: 66,5 g A: 1,7,3	Kcal: 2009 B: 67,8 g T: 77,9 g WO: 264,5 g NKT: 30,8 Bł: 15,5 S: 1960mg

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)