

DIETA ŁATWOSTRAWNA 1.05-10.05.2026

	Śniadanie	Zupa , II danie	PODWIECZOREK	KOLACJA	Kaloryczność
(PIĄTEK) 1.05.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g - omelet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Herbata czarna E: 462 kcal B: 18 g; T: 18 g ;WO: 57 g A: 1,7,9	- Zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml -pierogi z serem 350 g Kompot owocowy E: 935 kcal B: 34 g; T: 23 g; WO: 152 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: 420 kcal B: 20g; T: 15 g; WO: 53 g A: 1,7	Kcal: 1972 B: 85 T: 59,4g WO: 279g NKT: 16 Bł: 20 S: 1993.4 mg
(SOBOTA) 2.05.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g -wędlina z indyka 40g -pomidor bez skórki 60g Herbata czarna E: 465 kcal B: 16 g ; T: 14 g; WO: 46g A: 1,7	-zupa ziemniaczana 450 ml - parowany udziec z kurczaka 125g - ryż biały 125 g - surówka z marchewki z jabłkiem 100g Kompot owocowy E: 815 kcal B: 38 g; T: 18g ; WO: 95 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 - pasta z pieczonej marchewki 80g Z ogórkiem kiszonym bez skórki 60 g Herbata czarna E: 508 kcal B: 21 g; T: 14 g; WO: 50 g A: 1,7	Kcal: 1892 B: 75,6 T: 46,4 g WO: 219 g NKT: 12 Bł:24 S:1830 mg
(NIEDZIELA) 3.05.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g -dżem truskawkowy 40g -ser twarogowy półtłusty 60g Kawa zbożowa E: 498 kcal B: 21 g ;T: 14 g; WO: 59,5 g A: 1,7	- rosół z makaronem 450ml - ryż biały 125 g - plaster gotowanego schabu w sosie własnym 120g - gotowana marchewka 100 g Kompot owocowy E: 810 kcal B: 39g; T: 18 g, WO: 96 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 Herbata czarna E: 494 kcal B: 22 g; T: 13 g; WO: 44 g A: 1,7	Kcal: 1892 B: 87 T: 49g WO: 213g NKT: 13 Bł:18 S:1628.9 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA 1.05-10.05.2026

<p>PONIEDZIAŁEK 4.05.2026</p>	<p>- chleb pszenny 80g -margaryna10g -wędlna drobiowa 60g - ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata czarna</p> <p>E: 485 kcal B: 18g; T: 14g, WO: 46g</p> <p>A: 1,7</p>	<p>- Lane kluski na rosole 450ml - gołąbek parowany w sosie pomidorowym 350g kompot owocowy</p> <p>E: 790 kcal B: 31 g; T: 26 g; WO: 97 g A: 1,3,9</p>	<p>- owoc (jabłko)</p> <p>E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4g WO: 28 g</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser mozzarella 45 g - Jajko 1szt - pomidor bez skóry 30g Herbata</p> <p>E: 502 kcal B: 28 g ; T: 24 g ; WO: 39 g A: 1,7,3</p>	<p>Kcal: 1901 B: 77,6g T: 64,4g WO: 210g NKT: 20 Bł: 21 S: 1990 mg</p>
<p>WTOREK 5.05.2026</p>	<p>- chleb pszenny 80g -margaryna 10g - wędlna drobiowa 40g - ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata czarna</p> <p>E: 450 kcal B: 15 g ; T: 12 g ; WO: 46 g</p> <p>A: 1,7</p>	<p>Jarzynowa 450 ml - ziemniaki gotowane 150g -Kotlet mielony gotowany na parze 100g -Buraczki gotowane120g - kompot owocowy</p> <p>E: 760 kcal B: 34 g ; T: 12 g ; WO: 90 g</p> <p>A:1,7,9,3</p>	<p>- ciasto Drożdżowe</p> <p>E: 220 kcal B: 5 g ; T: 5 g WO: 32 g</p> <p>A: 1,3,7</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g, - ser biały 60 g -pomidor bez skóry 40g - herbata czarna</p> <p>E: 485 kcal B: 20 g ; T: 20 g ; WO: 47 g</p> <p>A: 1,7</p>	<p>Kcal:1915 B: 74 T: 50 WO: 215 NKT: 15 Bł:23 S:1993mg</p>
<p>ŚRODA 6.05.2026</p>	<p>- chleb pszenny 80g -margaryna 10g -jajko gotowane 1 szt - mozzarella 40g - pomidor bez skóry 40g Herbata</p> <p>E: 556 kcal B: 25 g ; T: 22g ; WO: 40 g A: 1,7</p>	<p>- pomidorowa z makaronem 450 ml - wątróbka gotowana na parze 100g - ziemniaki 150g - gotowany Bukiet warzyw 100g</p> <p>E:680 kcal B: 35 g; T: 16 g; WO: 84 g</p> <p>A: 1,3,7,9</p>	<p>Kisiel owocowy</p> <p>E: 179 kcal B: 1,2 g T: 1,6 g WO: 39 A: 1</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - parówka drobiowa100g -ogórek kiszony bez skóry 40g herbata</p> <p>E: 515 kcal B: 21 g ; T: 28 g; WO: 45 g A: 1,3,7</p>	<p>Kcal: 1930 B: 82,2 T: 67,6 WO: 208 NKT: 19 Bł:20 S: 1990mg</p>
<p>CZWARTEK 7.05.2026</p>	<p>-chleb pszenny 80g -margaryna 10g</p>	<p>Zupa ziemniaczana 450 g</p>	<p>herbatniki</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g</p>	<p>Kcal: 1900 B: 66 g</p>

DIETA ŁATWOSTRAWNA 1.05-10.05.2026

	-wędlina drobiowa 40g -pomidor bez skóry 60g Herbata czarna E: 450 kcal B:16 g ;T: 12 g; WO: 45g A: 1,7	Naleśnik ser / dżem 350g Kompot owocowy E: 855 kcal B: 29 g; T: 22g ;WO: 130g A: 1,9	E: 150 kcal B:3 g T: 4g WO:28 g A: 1, 7	- sałatka makaronowa light 100g - wędlina z indyka 40g Herbata E: 445 kcal B: 18 g; T: 14 g ; WO: 58 A: 1,3,7	T: 52g WO: 261g NKT: 16 Bł: 18 S: 1980 mg
PIĄTEK 8.05.2026	- chleb pszenny 60g -margaryna 10g - pasta z tuńczyka 80g - ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata czarna E: 490 kcal B: 19 g; T: 16g; WO: 38 A: 1,3,7	- Ryżowa na rosole 450ml - ryba na parze 100g - ziemniaki gotowane 150 g - gotowana marchewka 100g Kompot owocowy E: 730 kcal B: 36 g; T: 12 g; WO: 80 A: 1,4,9	galaretka 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: 520 kcal B: 21 g; T: 14g ; WO: 50g A: 1,7	Kcal: 1894 B: 79,8 g T: 45,6g WO: 195,5 NKT: 14 Bł: 20 S: 1980 mg
SOBOTA 9.05.2026	chleb pszenny 80g -margaryna 10g -ser biały 60g -dżem brzoskwiniowy 40g Herbata czarna E: 430 kcal B: 18 g, T: 13 g; WO: 60 g A: 1,7	- zupa krupnik 450 ml - makaron drobny w sosie bolognese 350g Kompot owocowy E: 820 kcal B: 34 g; T: 21 g; WO: 118 g A: 1,9	Budyń E: 145 kcal B: 4 g T: 3 g WO: 28 g A: 7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 60 g - pomidor bez skóry 40g, Herbata czarna E: 460 kcal B: 22 g; T: 13 g; WO: 45 g A: 1,7	Kcal: 1890 B: 78 g T: 50g WO: 251 g NKT: 15 Bł: 21 S: 1970mg
NIEDZIELA 10.05.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 60g - pomidor bez skóry 40g	Rosół 450 ml -Rolada ze schabu pieczona 100g - ryż biały 125 g - gotowane buraczki 100g	jabłko E: 104 kcal	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser mozzarella 60g - ogórek kiszony bez skóry	Kcal: 1905 B: 81,6 T: 51,4 WO: 208g

DIETA ŁATWOSTRAWNA 1.05-10.05.2026

	<p>Kawa zbożowa</p> <p>E: 486 kcal B: 18 g ; T: 13 g; WO: 45g A:1,7</p>	<p>Kompot owocowy</p> <p>E: 835 kcal B: 39 g; T: 17 g; WO: 94g A: 1,3,9</p>	<p>B: 0,6 g T: 0,4g WO: 28 g</p>	<p>40g Herbata czarna</p> <p>E: 480 kcal B: 24 g ; T: 21 g ;WO: 41 A: 1,7</p>	<p>NKT: 16 Bł: 21 S:1980 mg</p>
--	---	---	--	---	---

Legenda:

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

Z PRZYCZYŃ NIEZALEŻNYCH MOGĄ WYSTĄPIĆ ZMIANY W JADŁOSPISIE.