

DIETA ŁATWOSTRAWNA 01.04-10.04

	Śniadanie	Zupa , II danie	PODWIECZORE K	KOLACJA	Kaloryczność
(środa) 1.04.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g -wędlina z indyka 60g -pomidor bez skórki 60g Herbata czarna E: 498 kcal B: 14 g ; T: 11 g; WO: 36 g A: 1,7	- Zupa ziemniaczana 450 ml - parowany udziec z kurczaka 100g - ryż biały 150 g -Buraki gotowane 100g Kompot owocowy E: 801 kcal B: 40 g; T: 32 g ; WO: 105 g A: 1,7,9	Owoc Jabłko E: 120 kcal B: 1 g T: 1g WO: 25 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser twarogowy półtłusty 100g - ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata czarna E: 476 kcal B: 14 g ; T: 14g ; WO: 60 g A;1,7 A: 1,7	Kcal: 1895 B: 69 g T: 58 g WO: 226 g NKT: 27 Bł: 21 S: 2000mg
(czwartek) 2.04.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna10g -sałatka jarzynowa100g -szynka z indyka 40g Herbata czarna E: 520 kcal B: 20 g ; T: 20 g ; WO: 50 g A: 1,3,7	Zupa krem z białych warzyw 450 ml - parowane pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 100g - ziemniaki 150 g surówka z marchewki z jabłkiem 100g Kompot owocowy E: 720 kcal B: 38 g ; T: 25 g; WO: 110 g A: 1,3,7,9	Galaretka owocowa E: 150 kcal B: 5 g T: 2 g WO: 30 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - Wędlina drobiowa 60g - pomidor bez skóry 40g Herbata E: 509 kcal B: 19 g; T: 16 g ;WO: 60 g A: 1,7	Kcal: 1889 B: 82 g T: 63 g WO: 240 g NKT: 29 Bł: 26 S: 1950mg
(Piątek) 3.04.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g -ser mozzarella 45g - pasta jajeczna 60g - ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata czarna E: 505 kcal B: 18 g; T: 16 g; WO: 55 g A:1,7	Zupa krupnik 450 ml Puree ziemniaczane z koperkiem 150g Ryba na parze 100g Gotowana marchew 100g Kompot owocowy E: 790 kcal B: 34 g; T: 28 g; WO: 125 g A: 1,3,7,9 A: 1,3,7,9	kisiel E: 200 kcal B: 4 g T: 7 g WO: 30 g A:1,3,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - twarożek 80g -pomidor bez skórki 60g , Herbata czarna E: 435 kcal B: 22 g; T: 18 g WO: 60 g A:1,7	Kcal: 1930 B: 78 g T: 69g WO: 270 g NKT: 27 Bł: 25 S: 1900mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA 01.04-10.04

<p>(sobota) 4.04.2026</p>	<p>- chleb pszenny 80g -margaryna 10g - ser mozzarella 60g - ogórek kiszony bez skóry 60g Herbata czarna</p> <p>E: 535 kcal B: 22 g; T: 18 g; WO: 45 g A:1,7</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml Pierogi z truskawkami 350g</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>E: 760 kcal B: 40 g; T: 12 g; WO: 140 g A:1,7,9</p>	<p>- owoc (jabłko)</p> <p>E: 120 kcal B: 1g T: 1g WO: 25 g</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser biały 80 g -pomidor bez skóry 60g - herbata czarna</p> <p>E: 480 kcal B: 17 g; T: 14 g; WO: 75 g A: 1,7</p>	<p>Kcal: 1895 B: 80g T: 45 g WO: 285 g NKT: 25 Bł: 28 S: 1950mg</p>
<p>(niedziela) 5.04.2026</p>	<p>- chleb pszenny 80g -margaryna 10g - barszcz czerwony z jajkiem 350ml Kawa zbożowa</p> <p>E: 510 kcal B: 24 g; T: 22 g; WO: 45 g A: 1,7</p>	<p>- rosół z makaronem 450 ml - Parowana pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g - ziemniaki 150 g - gotowana marchewka baby 100g Kompot owocowy</p> <p>E: 820 kcal B: 45 g; T: 12 g; WO: 140 g A:1,3,7,9</p>	<p>Ciasto</p> <p>E: 220 kcal B: 3 g T: 9 g WO: 20 g</p> <p>A: 1,3</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 40g - twarożek 40 g - ogórek bez skóry 40 g herbata</p> <p>E: 480 kcal B: 17 g; T: 14 g; WO: 75 g A:1,7</p>	<p>Kcal: 2030 B: 89 g T: 57 g WO: 280 g NKT: 23 Bł: 20 S: 1940mg</p>
<p>Poniedziałek 6.04.2026</p>	<p>- chleb pszenny 60g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 60g - sałatka jarzynowa 100g Herbata czarna</p> <p>E: 530 B 21 g T 21 g WO 45g A: 1,7</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Rolada wieprzowa z warzywami w sosie własnym 100g Kluski śląskie 170g gotowany bukiet warzyw 100g</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>E: 780 B:42g ; T:22g ; W:110g</p>	<p>Ciasto</p> <p>E: 220 kcal B: 3 g T: 9 g WO: 20 g</p> <p>A: 1,3</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser mozzarella 45 g - ogórek kiszony bez skóry 40 g - szynka drobiowa 40g Herbata</p> <p>E: 480 B 28 g T 23 g WO 40 g A: 1,7,3</p>	<p>Kcal: 1910 B: 92 g T: 67 WO: 220 g NKT: 26 Bł: 29 S: 1980mg</p>
<p>Wtorek 7.04.2026</p>	<p>-chleb pszenny 80g -margaryna 10g</p>	<p>Zupa lane kluski na rosole 450 ml</p>	<p>herbatnik</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g</p>	<p>Kcal: 1895 B: 68</p>

DIETA ŁATWOSTRAWNA 01.04-10.04

	<p>- omlet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g</p> <p>Herbata czarna</p> <p>E: 440 B 14 g T 15 g WO 40g</p> <p>A: 1,7,9</p>	<p>Filet parowany z kurczaka 100g Ziemniaki 150g gotowana fasolka szparagowa 100 Kompot owocowy</p> <p>E: 740 kcal B: 28 g ; T: 35 g ; WO: 105 g A: 1,7</p>	<p>E: 150 kcal B: 3g T: 1 WO: 35 g</p> <p>A:1</p>	<p>- wędlina z indyka 60g - pomidor bez skóry 40g Herbata czarna</p> <p>E: 465 B 23 g T 21 g WO 50g</p> <p>A: 1,7</p>	<p>T: 72 WO: 230 NKT: 22 Bł: 16 S: 1940 mg</p>
<p>Środa 8.04.2026</p>	<p>- chleb pszenny 80g -margaryna 10g - ogórek kiszony bez skóry 40g - wędlina drobiowa 60g sałata Herbata czarna</p> <p>E: 480 B 16g T 18g WO 50 g A: 1,7</p>	<p>Zupa jarzynowa 450ml</p> <p>Kluski leniwe 250g Surówka z marchewki z brzoskwinia 100g</p> <p>Kompot owocowy E: 770 , B: 34 g ; T: 24 g; W: 110 g</p>	<p>Kisiel owocowy</p> <p>E: 180 kcal B: 1 g T: 2 g WO: 40 g</p> <p>A: 1</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser biały 80 g - dżem brzoskwinowy 20g Herbata czarna</p> <p>E: 475 B 23 g T 19g WO 40 g</p> <p>A: 1,7</p>	<p>Kcal: 1905 B: 74g T: 63g WO: 240 g NKT: 26 Bł: 20 S: 1940mg</p>
<p>Czwartek 9.04.2026</p>	<p>chleb pszenny 80g -margaryna 10g -jajko gotowane 1 szt -ser mozzarella 30g -pomidor bez skóry 40g Herbata czarna</p> <p>E: 525 kcal B: 18 g ; T: 24 g ; WO: 55 g A: 1,7</p>	<p>Krupnik 450 ml Gulasz wieprzowy duszony 100g Ziemniaki 150g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy</p> <p>E:820; B: 35 g ; T: 35 g ; W: 120 g</p>	<p>- ciasto Drożdżowe</p> <p>E: 240 kcal B: 4 g ; T: 6 g WO: 35 g</p> <p>A: 1,3,7</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - parówka drobiowa 100g - ogórek kiszony bez skóry 40 g Herbata czarna</p> <p>E: 470 kcal B: 19g ; T: 19 g; WO: 55 g</p> <p>A: 1,3,7</p>	<p>Kcal: 2081 B: 76g T: 84g WO: 265g NKT: 29 Bł: 17 S: 1890mg</p>
<p>Piątek 10.04.2026</p>	<p>chleb pszenny 80g -margaryna 10g pasta z tuńczyka 80g</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 450ml Parowane Paluszki rybne 100g</p>	<p>Owsianka na wodzie 100g</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g wędlina z indyka 60g</p>	<p>Kcal: 1930 B: 75g T: 78g</p>

DIETA ŁATWOSTRAWNA 01.04-10.04

	- wędlina drobiowa 40g - ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata E: 510 kcal B: 22 g; T: 22g; WO: 40 A: 1,3,7	Puree ziemniaczane z koperkiem 150g Gotowana marchewka baby 100g Kompot owocowy E:780 ; B: 28 g ; T: 30 g; W: 120 g	E: 160 kcal B: 4g T: 4 g WO: 30 A: 1,7	- pomidor bez skóry 60 g Herbata E: 480 kcal B: 21 g; T: 22 g ; WO: 60 A: 1,3,7	WO: 250g NKT: 21 Bł: 25 S: 1950mg
--	---	---	--	---	--

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)