

DIETA ŁATWOSTRAWNA 21.06-30.06.2026

	Śniadanie	Zupa , II danie	PODWIECZOREK	KOLACJA	Kaloryczność
(NIEDZIELA) 21.06.2026	-chleb pszenny 80g -margaryna 10g -dżem truskawkowy 40g - ser twarogowy 60g Kawa zbożowa 491 kcal B 22 g T 14 g WO 59 g A: 1,7	- rosół z makaronem 450ml - ziemniaki gotowane 150 g - parowane nugetsy z kurczaka 100g - gotowany bukiet warzyw 100g Kompot owocowy 930 kcal B 28 g T 41 g WO 111 g A: 1,3,9	- jogurt owocowy 100g 90 kcal B 5,0 g T 4,0 g WO 8,0 g A:7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 70 g - pomidor bez skóry 40 g - sałata Herbata czarna 496 kcal B 24 g T 19 g WO 45 A: 1,7	Kcal: 2007 B: 79 T: 78 WO: 223 NKT: 21 Bł: 20 S: 1960mg
poniedziałek 22.06.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g -wędlina z indyka 60g -pomidor bez skórki 60g Herbata czarna E: 498 kcal B: 18 g ; T: 13 g; WO: 55 g A: 1,7	- Zupa ziemniaczana 450 ml - risotto z mięsem drobiowym i warzywami Kompot owocowy E: 865 kcal B: 38 g; T: 23 g ; WO: 116 g A: 1,7,9	arbuz E: 60 kcal B: 1 g T: 0 g WO: 22 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser twarogowy półtłusty 80g - ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata czarna E: 476 kcal B: 22 g ; T: 14g ; WO: 55 g A: 1,7	Kcal: 1899 B: 79 g T: 50 g WO: 248 g NKT: 16 Bł: 21 S: 2000mg
(wtorek) 23.06.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna10g -sałatka ryżowa light 60g -szynka z indyka 40g Herbata czarna E: 520 kcal B: 20 g ; T: 20 g ; WO: 50 g A: 1,3,7	Barszcz czerwony czysty 450ml - parowane pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 100g - ryż gotowany 150 g surówka z marchewki z jabłkiem 100g Kompot owocowy E: 720 kcal B: 38 g ; T: 25 g; WO: 105 g A: 1,3,7,9	Galaretka owocowa E: 150 kcal B: 5 g T: 2 g WO: 30 g A:1,6,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - Wędlina drobiowa 60g - ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata E: 509 kcal B: 19 g; T: 16 g ;WO: 60 g A: 1,7	Kcal: 1899 B: 82 g T: 61 g WO: 250 g NKT: 18 Bł: 24 S: 1950mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA 21.06-30.06.2026

<p>(środa) 24.06.2026</p>	<p>- chleb pszenny 80g -margaryna 10g - ser mozzarella 60g - pomidor bez skóry 60g Herbata czarna</p> <p>E: 535 kcal B: 22 g; T: 20 g; WO: 45 g A:1,7</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Pierogi z truskawkami 350g</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>E: 760 kcal B: 40 g; T: 12 g; WO: 135 g A:1,3,7,9</p>	<p>Jogurt owocowy</p> <p>E: 100 kcal B: 5g T: 4 WO: 8 g</p> <p>A:1,7</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - wędlina drobiowa 40g -pasta z buraka z twarogiem 50g -pomidor bez skóry 60g - herbata czarna</p> <p>E: 495 kcal B: 20 g; T: 14 g; WO: 55 g A: 1,7</p>	<p>Kcal: 1890 B: 87g T: 50 g WO: 246 g NKT: 18 Bł: 24 S: 1950mg</p>
<p>(czwartek) 25.06.2026</p>	<p>- chleb pszenny 80g -margaryna 10g - twarożek 80g - pomidor bez skóry 40g herbata</p> <p>E: 500 kcal B: 22 g; T: 20 g; WO: 45 g A: 1,7</p>	<p>- rosół z makaronem 450 ml Schab gotowany w sosie własnym 100g Ryż gotowany 125g gotowany bukiet warzyw 100g</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>E: 780 B:42g ; T:22g ; W:105g A:1,7,3,9</p>	<p>Ciasto marchewkowe</p> <p>E: 220 kcal B: 3 g T: 9 g WO: 30 g</p> <p>A: 1,3,7</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g -pasta z tuńczyka 80g - ogórek kiszony bez skóry 40 g herbata</p> <p>E: 470 kcal B: 17 g; T: 14 g; WO: 55 g A:1,7</p>	<p>Kcal: 1970 B: 84 g T: 65 g WO: 235 g NKT: 18 Bł: 20 S: 1940mg</p>
<p>(piątek) 26.06.2026</p>	<p>- chleb pszenny 80g -margaryna 10g -ser mozzarella 45g - pasta jajeczna 60g Herbata czarna</p> <p>E: 505 kcal B: 18 g; T: 17 g; WO: 55 g A:1,3,7</p>	<p>Zupa krupnik 450 ml Puree ziemniaczane z koperkiem 150g Ryba na parze 100g Gotowana marchew 100g</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>E: 780 kcal B: 34 g; T: 28 g; WO: 120 g A: 1,3,4,7,9</p>	<p>Mus jabłkowy</p> <p>E: 120 kcal B: 1 g T: 0 g WO: 28 g</p> <p>A:1,3,7</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - pasta z marchewki z twarogiem 80g -pomidor bez skórki 60g Herbata czarna</p> <p>E: 480 kcal B: 22 g; T: 16 g WO: 55 g A:1,7</p>	<p>Kcal: 1885 B: 75 g T: 62g WO: 258 g NKT: 24 Bł: 25 S: 1900mg</p>
<p>(sobota)</p>	<p>- chleb pszenny 80g</p>	<p>- zupa botwinka 450 ml</p>		<p>- chleb pszenny 80 g</p>	<p>Kcal:1915</p>

DIETA ŁATWOSTRAWNA 21.06-30.06.2026

<p>27.06.2026</p>	<p>-margaryna 10g - wędlina 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>- ziemniaki gotowane 150g -Kotlet mielony gotowany na parze 100g -Buraczki gotowane100g - kompot owocowy</p> <p>E: 760 kcal B: 34 g ; T: 12 g ; WO: 90 g 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>- margaryna 10 g, - ser biały półtłusty 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>B: 74 T: 50 WO: 215 NKT: 15 Bł:23 S:1993mg</p>
<p>(niedziela) 28.06.2026</p>	<p>- chleb pszenny 60g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 60g - sałatka makaronowa 60g Kawa zbożowa na napoju roślinnym</p> <p>E: 530 B 21 g T 20 g WO 45g</p> <p>A: 1,7,3</p>	<p>- rosół z makaronem 450 ml Gulasz wieprzowy w sosie własnym 100g Kluski śląskie 170g gotowany bukiet warzyw 100g Kompot owocowy</p> <p>E: 800 B:42g; T:22g; W:105g A:1,7,3,9</p>	<p>arbuz</p> <p>E: 60 kcal B: 1g T: 0g WO: 11 g</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: 470 B 28 g T 22 g WO 40 g A: 1,7</p>	<p>Kcal: 1860 B: 92 g T: 64 WO: 201 g NKT: 19 Bł: 27 S: 1980mg</p>
<p>(poniedziałek) 29.06.2026</p>	<p>-chleb pszenny 80g -margaryna 10g - omelet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Herbata czarna</p> <p>E: 490 B 14 g T 15 g WO 50g</p> <p>A: 1,3,7,9</p>	<p>Zupa lane kluski na rosole 450 ml Filet parowany z kurczaka w sosie koperkowym 100g Ziemniaki gotowane150g Gotowana marchewka 100 Kompot owocowy</p> <p>E: 740 kcal B: 28 g ; T: 30 g ; WO: 105 g A: 1,3,7</p>	<p>herbatnik</p> <p>E: 150 kcal B: 3g T: 1 WO: 35 g</p> <p>A:1,7</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - wędlina z indyka 60g - pomidor bez skóry 40g Herbata czarna</p> <p>E: 495 B 23 g T 20 g WO 50g A: 1,7</p>	<p>Kcal: 1875 B: 68 T: 66 WO: 235 NKT: 17 Bł: 21 S: 1940 mg</p>
<p>(środa) 30.06.2026</p>	<p>chleb pszenny 80g -margaryna 10g</p>	<p>Krupnik 450 ml - parowana wątróbka 100g</p>	<p>- ciasto</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g</p>	<p>Kcal: 2035 B: 76g</p>

DIETA ŁATWOSTRAWNA 21.06-30.06.2026

	-szynka drobiowa 40g -ser mozzarella 40g -pomidor bez skóry 40g Herbata czarna E: 525 kcal B: 18 g ; T: 24 g ; WO: 50 g A: 1,7	- ziemniaki gotowane 150g -gotowany bukiet warzyw 100g Kompot owocowy E: 690 kcal B: 33 g; T: 23 g; WO: 82 g A: 1,3,7,9	Biskoptowe z jabłkiem E: 240 kcal B: 4 g; T: 6 g WO: 35 g A: 1,3,7	- parówka drobiowa 100g - ogórek kiszony bez skóry 40 g Herbata czarna E: 470 kcal B: 19g; T: 19 g; WO: 55 g A: 1,3,7	T: 84g WO: 255g NKT: 26 Bł: 21 S: 1990mg
--	--	--	--	--	--

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)

W jadłospisie mogą wystąpić zmiany związane z dostępnością produktów.