

DIETA ŁATWOSTRAWNA 11.06-20.06.2026

	Śniadanie	Zupa , II danie	PODWIECZOREK	KOLACJA	Kaloryczność
(czwartek) 11.06.2026	- 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 - ziemniaki gotowane 150 g - surówka z marchewki z jogurtem 100g Kompot owocowy E: 815 kcal B: 38 g; T: 18g ; WO: 95 g A: 1,7,9	Mus jabłkowy E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4g WO: 28 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - pasta z pieczonej marchewki z serem białym 60g 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
(piątek) 12.06.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g - jajko 1 szt - ser mozzarella 40g Herbata czarna E: 462 kcal B: 18 g; T: 18 g ;WO: 57 g A: 1,3,7,9	- Zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml -Naleśniki ser / dżem 350 g Kompot owocowy E: 935 kcal B: 34 g; T: 23 g; WO: 152 g A: 1,7,9,3	Galaretka owocowa 100g E: 150 kcal B: 5g T: 2g WO: 30g 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: 1967 B: 77 T: 58g WO: 292g NKT: 16 Bł: 20 S: 1993 mg
Sobota 13.06.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna10g -sałatka jarzynowa light 80g -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 drobiowe w sosie koperkowym 100g - ryż biały 125 g - buraki gotowane 100g Kompot owocowy E: 720 kcal B: 38 g ; T: 25 g; WO: 105 g A: 1,3,7,9	- ciasto Biskoptowe z jabłkiem E: 240 kcal B: 4 g; T: 6 g WO: 35 g A: 1,3,7	- 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: 1989 B: 81 g T: 67 g WO: 250 g NKT: 18 Bł: 24 S: 1950mg
(NIEDZIELA) 14.06.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g	- rosół z makaronem 450ml - ryż biały 125 g	- Jogurt naturalny	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g	Kcal: 1892

DIETA ŁATWOSTRAWNA 11.06-20.06.2026

	<p>-dżem truskawkowy 40g -ser twarogowy półtłusty 60g Kawa zbożowa</p> <p>E: 498 kcal B: 21 g; T: 14 g; WO: 59,5 g</p> <p>A: 1,7</p>	<p>- plaster gotowanego schabu w sosie własnym 120g - gotowana marchewka 100 g Kompot owocowy</p> <p>E: 810 kcal B: 39g; T: 18 g, WO: 96 g A: 1,3,9</p>	<p>100g</p> <p>E: 90 kcal B: 5 g; T: 4; WO: 8 g</p> <p>A:7</p>	<p>- wędlina drobiowa 60 g - pomidor bez skóry 40 g Herbata czarna</p> <p>E: 494 kcal B: 22 g; T: 13 g; WO: 44 g</p> <p>A: 1,7</p>	<p>B: 87 T: 49g WO: 213g NKT: 13 Bł:18 S:1628.9 mg</p>
<p>Poniedziałek 15.06.2026</p>	<p>-chleb pszenny 80g -margaryna 10g - omelet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g</p> <p>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</p> <p>Filet parowany z kurczaka w sosie koperkowym 100g Ziemniaki gotowane 150g Gotowany bukiet warzyw100g 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</p> <p>A: 1,7</p>	<p>Kcal: 1875 B: 68 T: 66 WO: 235 NKT: 17 Bł: 21 S: 1940 mg</p>
<p>WTOREK 16.06.2026</p>	<p>- chleb pszenny 80g -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>Jarzynowa 450 ml - ziemniaki gotowane 150g -Kotlet mielony gotowany na parze 100g -Buraki gotowane z jogurtem 100g - 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>- 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 17.06.2026</p>	<p>chleb pszenny 80g -margaryna 10g -szynka drobiowa 40g</p>	<p>Krem z białych warzyw 450 ml Gulasz wieprzowy duszony 100g Ziemniaki gotowane 150g</p>	<p>Mus jabłkowy</p>	<p>- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - parówka drobiowa 100g</p>	<p>Kcal: 1899 B: 72,6g T: 78,4g</p>

DIETA ŁATWOSTRAWNA 11.06-20.06.2026

	-galaretko drobiowa 150g Herbata czarna E: 525 kcal B: 18 g ; T: 24 g ; WO: 50 g A: 1,7	Gotowany bukiet warzyw 100g Kompot owocowy E:800; B: 35 g ; T: 35 g ; W: 115 g A: 1,7,9	E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4g WO: 28 g	- ogórek kiszony bez skóry 40 g Herbata czarna E: 470 kcal B: 19g ; T: 19 g; WO: 55 g A: 1,3,7	WO: 248g NKT: 26 Bł: 21 S: 1990mg
CZWARTEK 18.06.2026	-chleb pszenny 80g -margaryna 10g -wędlina drobiowa 40g -pomidor bez skóry 60g Herbata czarna E: 470 kcal B:16 g ;T: 12 g; WO: 45g A: 1,7	- zupa krupnik 450 ml Kluski leniwe 250g Surówka z marchewki z brzoskwinia100g Kompot owocowy E: 790 , B: 34 g ; T: 24 g; W: 110 g A: 1,7,3,9	Herbatniki E: 150 kcal B:3 g T: 4g WO:28 g A: 1, 7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - sałatka makaronowa light 100g - wędlina z indyka 40g Herbata E: 475 kcal B: 18 g; T: 14 g ; WO: 58 A: 1,3,7	Kcal: 1885 B: 71 g T: 54g WO: 241g NKT: 16 Bł: 18 S: 1980 mg
PIĄTEK 19.06.2026	- 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: 1,3,4,7	- 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	Galaretko owocowa 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 20.06.2026	chleb pszenny 80g -margaryna 10g -ser biały 60g -dżem brzoskwiowy 40g	Zupa jarzynowa 450ml - makaron drobny w sosie bolognese 350g	Budyń E: 145 kcal	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 60 g - pomidor bez skóry 40g,	Kcal: 1890 B: 78 g T: 50g WO: 251 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA 11.06-20.06.2026

	Herbata czarna E: 430 kcal B: 18 g, T: 13 g; WO: 60 g A: 1,7	Kompot owocowy E: 820 kcal B: 34 g; T: 21 g; WO: 118 g A: 1,9	B: 4 g T: 3 g WO: 28 g A: 1,7	Herbata czarna E: 460 kcal B: 22 g; T: 13 g; WO: 45 g A: 1,7	NKT: 15 Bł: 21 S: 1970mg
--	---	--	--	---	--------------------------------

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)