

DIETA ŁATWOSTRAWNA 21.07-31.07.2026

	Śniadanie	Zupa, II danie	PODWIECZOREK	KOLACJA	Kaloryczność
WTOREK 21.07.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 40g - ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata czarna E: 450 kcal B: 15 g; T: 12 g; WO: 46 g A: 1,7	Jarzynowa 450 ml - ziemniaki gotowane 150g -Kotlet mielony gotowany na parze 100g -Buraki gotowane z jogurtem 100g - kompot owocowy E: 760 kcal B: 34 g; T: 12 g; WO: 90 g A:1,7,9,3	- Ciasto Drożdżowe E: 220 kcal B: 5 g; T: 5 g WO: 32 g A: 1,3,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g, - ser biały 60 g - dżem brzoskwiniowy 40g - herbata czarna E: 485 kcal B: 20 g; T: 20 g ; WO: 47 g A: 1,7	Kcal:1915 B: 74 T: 50 WO: 215 NKT: 15 Bł:23 S:1993mg
ŚRODA 22.07.2026	chleb pszenny 80g -margaryna 10g - ser mozzarella 60g -pomidor bez skórki 40g Herbata czarna E: 430 kcal B: 18 g, T: 13 g; WO: 60 g A: 1,7	Zupa krupnik 450ml - 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: 1,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - szynka drobiowa 60 g - ogórek kiszony bez skórki 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 g Bł: 21 g S: 1970mg
CZWARTEK 23.07.2026	- 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 - kasza jęczmienna drobna 125 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 40g - szynka drobiowa 40g 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 g Bł:24 g S:1830 mg
PIĄTEK 24.07.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g -szynka drobiowa 40g - ser mozzarella 40g Herbata czarna E: 462 kcal B: 18 g; T: 18 g; WO: 57 g	- Ryżowa na rosole 450 ml -Naleśniki parowane ser / dżem 350 g Kompot owocowy E: 935 kcal B: 34 g; T: 23 g; WO: 152 g	Galaretka owocowa 100g E: 150 kcal B: 5g T: 2g WO: 30g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - pasta z tuńczyka 80g - pomidor bez skórki 60g, Herbata czarna E: 420 kcal B: 20g; T: 15 g; WO: 53 g	Kcal: 1967 B: 77 g T: 58g WO: 292g NKT: 16 g Bł: 20 g S: 1993 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA 21.07-31.07.2026

	A: 1,3,7,9	A: 1,7,9,3	A: 1	A: 1,7	
SOBOTA 25.07.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna10g -pasztet drobiowy 60 g -ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata czarna E: 520 kcal B: 20 g; T: 20 g; WO: 50 g A: 1,7	Barszcz czerwony czysty 450ml - parowane pulpety drobiowe w sosie koperkowym 100g - ryż 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 - pomidor 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 g Bł: 24 g S: 1950mg
NIEDZIELA 26.07.2026	- 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 - ziemniaki gotowane 150 g - plaster gotowanego schabu w sosie własnym 120g - gotowana marchewka baby 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 g T: 49g WO: 213g NKT: 13 g Bł:18 g S:1628.9 mg
PONIEDZIAŁEK 27.07.2026	-chleb pszenny 80g -margaryna 10g - omlet warzywny (marchewka pietruszka seler) 120g Herbata czarna E: 490 B 14 g T 15 g WO 50g A: 1,3,7,9	Zupa lane kluski na rosole 450 ml Filet parowany z kurczaka w sosie własnym 100g Ryż gotowany 125g Gotowany bukiet warzyw100g Kompot owocowy E: 740 kcal B: 28 g; T: 30 g ; WO: 105 g A: 1,3,7,9	biskopity E: 160 kcal B: 3g T: 1 WO: 35 g A:1,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - mozzarella light 60g - pomidor bez skóry 40g Herbata czarna E: 495 B 23 g T 20 g WO 50g A: 1,7	Kcal: 1885 B: 68 g T: 66 g WO: 235 g NKT: 17 g Bł: 21 g S: 1940 mg
WTOREK 28.07.2026	-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	- 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	Herbatniki E: 150 kcal B:3 g T: 4g WO:28 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - sałatka makaronowa light 80g - wędlina z indyka 40g Herbata E: 475 kcal B: 18 g; T: 14 g; WO: 58	Kcal: 1885 B: 71 g T: 54g WO: 241g NKT: 16 g Bł: 18 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA 21.07-31.07.2026

	A: 1,7	A: 1,7,3,9	A: 1, 7	A: 1,3,7	S: 1980 mg
ŚRODA 29.07.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 40g - ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata czarna E: 450 kcal B: 15 g; T: 12 g; WO: 46 g A: 1,7	Jarzynowa 450 ml - ryż gotowany 125g -Pulpeciki gotowane na parze 100g -Buraki gotowane 100g - kompot owocowy E: 760 kcal B: 24 g; T: 12 g ; WO: 90 g A:1,7,9,3	- Ciasto Drożdżowe E: 220 kcal B: 5 g; T: 5 g WO: 32 g A: 1,3,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g, - ser biały 60 g -pomidor bez skóry 40g - herbata czarna E: 485 kcal B: 20 g; T: 20 g ; WO: 47 g A: 1,7	Kcal:1915 B: 64 g T: 50 g WO: 215 g NKT: 15 g Bł:23 g S:1993mg
CZWARTEK 30.07.2026	chleb pszenny 80g -margaryna 10g -szynka drobiowa 40g -galaretka drobiowa 150g Herbata czarna E: 525 kcal B: 18 g; T: 24 g; WO: 50 g A: 1,7	Krem z białych warzyw 450 ml - gołąbek drobiowy bez zawijania sosie pomidorowym 120g - Ziemniaki gotowane 150g Kompot owocowy E:800; B: 25 g; T: 25 g; W: 115 g A: 1,3,7,9	Mus jabłkowy E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4g WO: 28 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - 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	Kcal: 1899 B: 62,6g T: 68,4g WO: 248g NKT: 26 g Bł: 21 g S: 1990mg
PIĄTEK 31.07.2026	- 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	Galaretka 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 g NKT: 14 g Bł: 20 g S: 1980 mg

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)

W jadłospisie mogą wystąpić zmiany związane z dostępnością produktów.