

DIETA ŁATWOSTRAWNA 11.09-20.09.2026

	Śniadanie	Zupa, II danie	PODWIECZOREK	KOLACJA	Kaloryczność
(PIĄTEK) 11.09.2026	- 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
(sobota) 12.09.2026	chleb pszenny 80g -margaryna 10g -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	- jarzynowa 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	- 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 - 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: 2295 B: 75g T: 70g WO: 258g NKT: 26 Bł: 21 S: 1990mg
(NIEDZIELA) 13.09.2026	-chleb pszenny 80g -margaryna 10g -dżem truskawkowy 40g - ser twarogowy 60g Kawa zbożowa na napoju roślinnym 491 kcal B 22 g T 14 g WO 59 g A: 1,7	- rosół z makaronem 450ml - ziemniaki gotowane 150 g - parowane nuggetsy 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 14.09.2026	- 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 350g 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 - pasta jajeczna 40g - szynka drobiowa 30g - 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)	- chleb pszenny 80g	Barszcz czerwony czysty 450ml	Mus jabłkowy	- chleb pszenny 80 g	Kcal: 1869

DIETA ŁATWOSTRAWNA 11.09-20.09.2026

15.09.2026	-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	- parowane pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 100g - ryż biały gotowany 100 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	E: 120 kcal B: 1 g T: 0 g WO: 28 g	- margaryna 10 g - miód 25g - ser biały 40 g - ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata E: 509 kcal B: 19 g; T: 16 g; WO: 60 g A: 1,7	B: 78 g T: 61 g WO: 243 g NKT: 18 Bł: 24 S: 1950mg
(środa) 16.09.2026	-chleb pszenny 80g -margaryna 10g - omlet z owocami 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 curry 100g Ziemniaki gotowane150g Buraczki gotowane 100 Kompot owocowy E: 740 kcal B: 28 g; T: 30 g; WO: 105 g A: 1,3,7	herbatnik E: 150 kcal B: 3g T: 1 WO: 35 g A:1,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - wędlina z indyka 60g - pomidor bez skóry 40g Herbata czarna E: 495 B 23 g T 20 g WO 50g A: 1,7	Kcal: 1875 B: 68 T: 66 WO: 235 NKT: 17 Bł: 21 S: 1940 mg
(czwartek) 17.09.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g - ser biały 40g - szynka drobiowa 30g - pomidor bez skóry 40g herbata E: 500 kcal B: 22 g; T: 20 g; WO: 45 g A: 1,7	- rosół z makaronem 450 ml - schab gotowany w sosie pomidorowym 100g - kasza jęczmienna drobna100g gotowany bukiet warzyw 100g Kompot owocowy E: 780 B:42g; T:22g; W:105g A:1,7,3,9	Ciasto marchewkowe E: 220 kcal B: 3 g T: 9 g WO: 30 g A: 1,3,7	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g —pasta z tuńczyka 80g - ogórek kiszony bez skóry 40 g herbata E: 470 kcal B: 17 g; T: 14 g; WO: 55 g A:1,7	Kcal: 1970 B: 84 g T: 65 g WO: 235 g NKT: 18 Bł: 20 S: 1940mg
(piątek) 18.09.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g - ser mozzarella 60g - pomidor bez skóry 60g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Makaron drobny z serem i cynamonem 350g	Jogurt owocowy E: 100 kcal B: 5g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - wędlina drobiowa 40g -pasta z buraka z twarogiem 40g	Kcal: 1890 B: 87g T: 50 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA 11.09-20.09.2026

	Herbata czarna E: 535 kcal B: 22 g; T: 20 g; WO: 45 g A:1,7	Kompot owocowy E: 760 kcal B: 40 g; T: 12 g; WO: 135 g A:1,3,7,9	T: 4 WO: 8 g A:1,7	- szynka drobiowa 30g -pomidor bez skóry 60g - herbata czarna E: 495 kcal B: 20 g; T: 14 g; WO: 55 g A: 1,7	WO: 246 g NKT: 18 Bł: 24 S: 1950mg
(sobota) 19.09.2026	- 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	- zupa botwinka 450 ml - ziemniaki gotowane 150g -Kotlet mielony gotowany na parze 100g - marchewka gotowana100g - 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 półtłusty 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: 74 T: 50 WO: 215 NKT: 15 Bł:23 S:1993mg
(niedziela) 20.09.2026	- chleb pszenny 60g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 60g - sałatka makaronowa 60g Kawa zbożowa na napoju roślinnym E: 530 B 21 g T 20 g WO 45g A: 1,7,3	- rosół z makaronem 450 ml Gulasz wieprzowy w sosie własnym 100g Kluski śląskie 170g gotowany bukiet warzyw 100g Kompot owocowy E: 800 B:42g; T:22g; W:105g A:1,7,3,9	arbuz E: 60 kcal B: 1g T: 0g WO: 11 g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - ser mozzarella 45 g - ogórek kiszony bez skóry 40 g - szynka drobiowa 40g Herbata E: 470 B 28 g T 22 g WO 40 g A: 1,7	Kcal: 1860 B: 92 g T: 64 WO: 201 g NKT: 19 Bł: 27 S: 1980mg

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.