

DIETA ŁATWOSTRAWNA 21.09-30.09.2026

	Śniadanie	Zupa, II danie	PODWIECZOREK	KOLACJA	Kaloryczność
21.09.2026 poniedziałek	-chleb pszenny 80g -margaryna 10g -szynka drobiowa 60g -pomidor bez skóry 50g Herbata czarna E: 510 kcal B: 18 g; T: 14 g; WO: 44 g A: 1,7	Krem z białych warzyw 450 ml - duszony kurczak z warzywami i z ryżem 350g Kompot owocowy E:790; B: 30 g; T: 20 g; W: 105 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: 504 kcal B: 19g; T: 27 g; WO: 47 g A: 1,3,7	Kcal: 1908 B: 67,6 g T: 61,4g WO: 224 g NKT: 16 g Bł: 18 g S: 1990mg
22.09.2026 wtorek	- chleb pszenny 80g - margaryna 10g - wędlina drobiowa 60g - 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 warzywno-jajeczny parowany 100g -Buraki gotowane 100g - kompot owocowy E: 760 kcal B: 19 g; T: 17 g; WO: 98 g A:1,7,9,3	- Ciasto Drożdżowe E: 220 kcal B: 5 g; T: 6 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: 15 g; WO: 57 g A: 1,7	Kcal:1915 B: 59 T: 50 WO: 233 NKT: 15 Bł:20 S:1993mg
23.09.2026 środa	-chleb pszenny 80g -margaryna 10g - ser mozzarella 40g -pomidor bez skórki 40g - szynka drobiowa 40g Herbata czarna E: 447 kcal B: 22 g; T: 18 g; WO: 50 g A: 1,7	Zupa krupnik 450ml - makaron drobny w sosie bolognese 350g Kompot owocowy E: 820 kcal B: 34 g; T: 24 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 - pomidor bez skóry 40g, Herbata czarna E: 460 kcal B: 22 g; T: 13 g; WO: 45 g A: 1,7	Kcal: 1872 B: 82 g T: 58 g WO: 241 g NKT: 15 g Bł: 21 g S: 1970mg
24.09.2026 czwartek	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g -wędlina z indyka 40g -ogórek kiszony bez skórki 60g Herbata czarna	-zupa ziemniaczana 450 ml - parowany udziec z kurczaka 125g - kasza jęczmienna drobna 100 g - surówka z marchewki 100g Kompot owocowy	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	Kcal: 1892 B: 85,6 T: 46,4 g WO: 219 g NKT: 15 g Bł:24 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA 21.09-30.09.2026

	E: 465 kcal B: 26 g; T: 14 g; WO: 46g A: 1,7	E: 815 kcal, B: 38 g; T: 18g; WO: 95 g A: 1,7,9		Herbata czarna E: 508 kcal B: 21 g; T: 14 g; WO: 50 g A: 1,7	S:1830 mg
25.09.2026 piątek	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g -szynka drobiowa 40g - ser mozzarella light 40g - sałata liść Herbata czarna E: 462 kcal B: 24 g; T: 14 g; WO: 47 g A: 1,3,7,9	-zupa ryżowa na rosole 450 ml -Naleśniki parowane ser / dżem 350 g Kompot owocowy E: 935 kcal B: 32 g; T: 23 g; WO: 152 g A: 1,7,9,3	Arbuz E: 50 kcal B: 0,6 g T: 0,2 g WO: 8 g	- 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 A: 1,7	Kcal: 1867 B: 76,6 g T: 52,2 g WO: 260g NKT: 26 g Bł: 18 g S: 1993 mg
26.09.2026 sobota	- chleb pszenny 80g -margaryna10g -twarożek 80 g -ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata czarna E: 500 kcal B: 20 g; T: 13 g; WO: 50 g A: 1,7	Barszcz czerwony czysty 450ml - parowane pulpety drobiowe w sosie koperkowym 100g - ryż 100 g - buraki gotowane 100g Kompot owocowy E: 720 kcal B: 28 g; T: 20 g; WO: 85 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: 489 kcal B: 19 g; T: 16 g; WO: 60 g A: 1,7	Kcal: 1949 B: 71 g T: 55 g WO: 230 g NKT: 18 g Bł: 24 g S: 1950mg
27.09.2026 niedziela	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g -dżem truskawkowy 40g -ser twarogowy półtłusty 60g Kawa zbożowa na napoju roślinnym E: 540 kcal B: 21 g; T: 14 g; WO: 75 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: 1934 B: 87 g T: 49 g WO: 223g NKT: 21 g Bł: 19 g S:1820 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA 21.09-30.09.2026

28.09.2026 poniedziałek	-chleb pszenny 80g -margaryna 10g - omlet warzywny 120g Herbata czarna E: 490 B 16 g T 20 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 100 g Gotowany bukiet warzyw100g Kompot owocowy E: 710 kcal B: 36 g; T: 13 g; WO: 85 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 21 g T 15 g WO 50g A: 1,7	Kcal: 1855 B: 76 g T: 49 g WO: 220 g NKT: 20 g Bł: 17 g S: 1940 mg
29.09.2026 wtorek	-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: 24 g; T: 19 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 80g - wędlina z indyka 40g Herbata E: 475 kcal B: 18 g; T: 14 g; WO: 58 A: 1,3,7	Kcal: 1885 B: 61 g T: 49 g WO: 241g NKT: 16 g Bł: 18 g S: 1980 mg
30.09.2026 środa	- 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	Ogórkowa 450 ml -kasza jęczmienna 100 g -Pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym 100g -Buraczki gotowane 100g - kompot owocowy E:660 B 22 g T 14 g WO 86 g A:1,7,9,3	- Ciasto Drożdżowe E: 240 kcal B: 5 g; T: 6 g WO: 38 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: 14 g; WO: 57 g A: 1,7	Kcal:1835 B: 62 g T: 46 g WO: 227 g NKT: 18 g Bł:23 g S:1993mg

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.