DIETA ŁATWOSTRAWNA 11.10-20.10.2026

	Śniadanie	Zupa, II danie	Posiłek nocny	KOLACJA	Kaloryczność
niedziela 11.10.2026	-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 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 12.10.2026	-chleb pszenny 80g -margaryna 10g -wędlina drobiowa 60g -pomidor bez skóry 40g Herbata czarna E: 470 kcal B:19 g; T: 15 g; WO: 45g A: 1,7	- zupa krupnik 450 ml - pulpety drobiowe 100g -ziemniaki 150g - gotowana marchewka baby 100g Kompot owocowy **E: 750, B:** 32 g; **T:** 15 g; **W:** 100 g A: 1,3,7,9,10	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: 17 g; WO: 58 A: 1,3,7	**Kcal: 1845** B: 72 g T: 51 g WO: 231g NKT: 16 g BŁ: 18 g S: 1980 mg
wtorek 13.09.2026	-chleb pszenny 80g -margaryna 10g - omlet warzywny 120g Herbata czarna - kasza manna na wodzie E: 490 | B 21g | 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: 76 g A: 1,3,9,10	biszkopty 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 17 g | WO 50g A: 1,7	**Kcal: 1855** B: 81 **g** T: **51 g** WO: 211 g NKT: **20 g** BŁ: 17 g S: 1940 mg
środa 14.10.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 60g - ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata czarna E: 450 kcal B: 19 g; T: 15 g; WO: 46 g A: 1,7	Ogórkowa 450 ml -kasza jęczmienna z warzywami 200 g -kotlety ziemniaczane z warzywami 100g - kompot owocowy E:680 | B 18 g | T 18 g | WO 106 g A:1,7,9,10	- Ciasto marchewkowe 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: 25 g; T: 16 g; WO: 57 g A: 1,7	**Kcal:1855** B: 67 g T: 55 g WO: 247 g NKT: 18 g BŁ:23 g S:1993mg
	- chleb pszenny 80g	-zupa ziemniaczana 450 ml	Mus jabłkowy	- chleb pszenny 80 g	**Kcal: 1892**

DIETA ŁATWOSTRAWNA 11.10-20.10.2026

15.10.2026 czwartek	-margaryna 10g -wędlina z indyka 40g -ogórek kiszony bez skórki 60g Herbata czarna E: 465 kcal B: 26 g; T: 16 g; WO: 46g A: 1,7	- parowany udziec z kurczaka 125g - ryż gotowany 100 g - surówka z marchewki 100g Kompot owocowy E: 815 kcal, B: 38 g; T: 20g; WO: 95 g A: 1,9,10	E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4g WO: 28 g	- margaryna 10 g - pasta z pieczonej marchewki z serem białym 40g - szynka drobiowa 40g Herbata czarna E: 508 kcal B: 21 g; T: 16 g; WO: 50 g A: 1,7	B: 85,6 T: 52,4 g WO: 219 g NKT: 15 g BŁ:24 g S:1830 mg
16.10.2026 piątek	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g - wędlina drobiowa 60g - ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata czarna E: 450 kcal B: 15 g; T: 15 g; WO: 46 g A: 1,7	Jarzynowa 450 ml - ziemniaki gotowane150g -ryba na parze 100g - gotowany bukiet warzyw 100g - kompot owocowy E: 690 kcal B: 31 g; T: 12 g; WO: 109 g A:1,3,4,9,10	- Ciasto Drożdżowe E: 240 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: 22 g; T: 15 g; WO: 57 g A: 1,7	**Kcal:1865** B: 73 T: 48 WO: 244 NKT: 15 BŁ:20 S:1993mg
sobota 17.10.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna10g -pasta z tuńczyka 50 g - wędlina drobiowa 40 g -ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata czarna E: 490 kcal B: 23 g; T: 20 g; WO: 50 g A: 1,7	Barszcz czerwony czysty 450ml - parowane pulpety drobiowe w sosie pomidorowym 100g - ziemniaki 150 g - buraki gotowane 100g Kompot owocowy E: 720 kcal B: 26 g; T: 20 g; WO: 85 g A: 1,3,9,10	- ciasto Biszkoptowe 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: 21 g; T: 16 g; WO: 60 g A: 1,7	**Kcal: 1939** B: 74 g T: 62 g WO: 230 g NKT: 18 g BŁ: 24 g S: 1950mg
niedziela 18.10.2026	- 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: 22 g, WO: 96 g A: 1,3,9,10	- 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: 15 g; WO: 44 g A: 1,7	**Kcal: 1934** B: 87 g T: 55 g WO: 223g NKT: 21 g BŁ: 19 g S:1820 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA 11.10-20.10.2026

poniedziałek 19.10.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g -szynka drobiowa 60g -pomidor bez skóry 40g Herbata czarna E: 510 kcal B: 19 g; T: 15 g; WO: 44 g A: 1,7	Krem z białych warzyw 450 ml -kluski z mięsem 350g Kompot owocowy **E:790; B:** 30 g; **T:** 20 g; **W:** 105 g A: 1,3,9,10	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: 1,7	**Kcal: 1908** B: 68,6 g T: 62,4g WO: 224 g NKT: 16 g BŁ: 18 g S: 1990mg
20-10-2026 wtorek	- 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: 1,7	- Ryżowa na rosole 450 ml - makaron drobny z serem i cynamonem 350g Kompot owocowy E: 935 kcal B: 32 g; T: 23 g; WO: 152 g A: 1,3,9,10	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 50g - wędlina drobiowa 40 g - pomidor bez skórki 60g, Herbata czarna E: 420 kcal B: 20g; T: 15 g; WO: 53 g A: 1,4,7	**Kcal: 1867** B: 76,6 g T: 52,2 g WO: 260g NKT: 26 g BŁ: 18 g S: 1993 mg

Legenda:

E – Wartość energetyczna, B- Białko ogółem(g) , T – tłuszcz(g), WO – Węglowodany ogółem(g), NKT – nasycona kwasy tłuszczowe(g) , Bł – błonnik(g), S – sód(mg)

W jadłospisie mogą wystąpić zmiany związane z dostępnością produktów.