DIETA ŁATWOSTRAWNA 21.10-31.10.2026

	Śniadanie	Zupa, II danie	Posiłek nocny	KOLACJA	Kaloryczność
21.10.2026 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 lane kluski 450ml - makaron drobny w sosie bolognese 350g - kompot owocowy E: 820 kcal B: 34 g; T: 24 g; WO: 118 g A: 1,3,9	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
22.10.2026 Czwartek	- chleb pszenny 80g -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	Zupa ziemniaczana 450 ml - parowany udziec z kurczaka 125g - kasza jęczmienna drobna 100 g - surówka z marchewki 100g Kompot owocowy E: 815 kcal, B: 38 g; T: 20g; WO: 95 g A: 1,9,10	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: 16 g; WO: 50 g A: 1,7	**Kcal: 1892** B: 85,6 T: 52,4 g WO: 219 g NKT: 15 g BŁ:24 g S:1830 mg
23.10.2026 Piątek	-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 - kluski leniwe 250g - surówka z marchewki z jabłkiem 100g - kompot owocowy **E: 790, B:** 33 g; **T:** 19 g; **W:** 110 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: 14 g; WO: 58 A: 1,3,7	**Kcal: 1885** B: 73 g T: 52 g WO: 241g NKT: 16 g BŁ: 18 g S: 1980 mg
24.10.2026 Sobota	- chleb pszenny 80g -margaryna10g -twarożek 80 g -ogórek kiszony bez skóry 40g Herbata czarna E: 500 kcal B: 22 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: 1,3,9,10	- 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: 1949** B: 75 g T: 55 g WO: 230 g NKT: 18 g BŁ: 24 g S: 1950mg
25.10.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g -dżem truskawkowy 40g	Rosół z makaronem 450ml - ziemniaki gotowane 150 g	- Jogurt naturalny 100g	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g - pasztet drobiowy 60 g	**Kcal: 1934**

DIETA ŁATWOSTRAWNA 21.10-31.10.2026

Niedziela	-ser twarogowy półtłusty 60g Kawa zbożowa na napoju roślinnym E: 540 kcal B: 21 g; T: 14 g; WO: 75 g A: 1,7	- 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	E: 90 kcal B: 5 g; T: 4; WO: 8 g A:7	- pomidor bez skóry 40 g Herbata czarna E: 494 kcal B: 22 g; T: 15 g; WO: 44 g A: 1,7	B: 87 g T: 55 g WO: 223g NKT: 21 g BŁ: 19 g S:1820 mg
26.10.2026 Poniedziałek	-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: 85 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 50g - wędlina z indyka 40g - 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: 220 g NKT: **20 g** BŁ: 17 g S: 1940 mg
27.10.2026 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 80g - pomidor bez skórki 60g, Herbata czarna E: 420 kcal B: 20g; T: 15 g; WO: 53 g A: 1,3,4,7	**Kcal: 1867** B: 76,6 g T: 52,2 g WO: 260g NKT: 26 g BŁ: 18 g S: 1993 mg
28.10.2026 Środa	- 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 100 g -gulasz mięsno -warzywny 100g -surówka z marchewki i jabłka 100g - kompot owocowy E:660 | B 22 g | T 14 g | WO 86 g A:1,7,9,10	- 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: 25 g; T: 16 g; WO: 57 g A: 1,7	**Kcal:1835** B: 71 g T: 51 g WO: 227 g NKT: 18 g BŁ:23 g S:1993mg
29.10.2026	- chleb pszenny 80g -margaryna 10g	Krem z białych warzyw 450 ml	Mus jabłkowy	- chleb pszenny 80 g - margaryna 10 g	**Kcal: 2020** B: 73,6 g

Czwartek	-galaretka drobiowa 120g -pomidor bez skóry 40g Herbata czarna E: 550 kcal B: 24 g; T: 29 g; WO: 44 g A: 1,7	-kluski z mięsem 350g - buraczki na ciepło 100g - kompot owocowy **E:790; B:** 30 g; **T:** 20 g; **W:** 105 g A: 1,3,9,10	E: 104 kcal B: 0,6 g T: 0,4g WO: 28 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	T: 76,4g WO: 235 g NKT: 16 g BŁ: 19 g S: 1990mg
30.10.2026 **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 - puree ziemniaczane 150g - ryba na parze 100g - bukiet warzyw - kompot owocowy E: 760 kcal B: 37 g; T: 14 g; WO: 109 g A:1,3,4,9,10	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: 22 g; T: 15 g; WO: 57 g A: 1,7	**Kcal:1915** B: 79 T: 50 WO: 244 NKT: 15 BŁ:20 S:1993mg
31.10.2026 **Sobota**	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 - gołąbek bez zawijania 100g - ziemniaki 150g - duszona cukinia 100g Kompot owocowy E: 750 kcal B: 20 g; T: 16 g; WO: 89 g A: 1,9,10	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: 15 g; WO: 45 g A: 1,7	**Kcal: 1802** B: 68 g T: 52 g WO: 212 g NKT: 15 g BŁ: 21 g S: 1970mg

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.