

Jadłospis dieta łatwostrawna

11.05.2026-20.05.2026

11.05.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Pasta z gotowanej marchewki 100g (marchew, passata pomidorowa, olej rzepakowy) Sałata 10g Ogórek zielony bez skórki 20g Pomidor bez skórki 30g Owsianka z przecieranymi malinami 300g (GLU OW, MLE) (mleko spożywcze 2%, płatki owsiane, maliny) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Zupa szczawiowa 250ml (MLE), (SEL) Leczo z duszonym kurczakiem 250g (pomidory z puszki, mięso z piersi kurczaka, cukinia, papryka czerwona bez skórki, olej rzepakowy) Kasza jęczmienna, pęczak 70g (GLU JĘCZ) Gotowana marchewka 100g Kompot z owoców 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 30g Ser żółty 15g (MLE) Twarożek 110g (MLE) Papryka czerwona bez skórki 35g Ogórek bez skórki 20g Sałata 10g Gruszka pieczona 130g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
SUMA: 2056kcal, Białko: 104g, Tłuszcz: 60g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 20g, Węglowodany ogółem: 296g, w tym cukry proste: 55g, Błonnik pokarmowy 37g, Sól: 4,5g		

12.05.2026r. Wtorek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Szynka z indyka 30g Masło ekstra 5g (MLE) Pasta twarogowa 100g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny) Ser żółty 15g (MLE) Sałata 10g Ogórek bez skórki 20g Pomidor bez skórki 30g Budyń na mleku 250g (MLE) (mleko spożywcze 2%, budyń w proszku) Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml	Zupa krupnik 250ml (GLU JĘCZ), (SEL) Pieczony kotlet z piersi indyka 100g (GLU PSZ), (JAJ) Puree ziemniaczane 210g Surówka z gotowanych buraków 160g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Pasta kanapkowa z pieczonej cukinii 110g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, cukinia, olej rzepakowy) Szynka kanapkowa 30g Ser żółty 15g (MLE) Sałata 10g Papryka czerwona bez skórki 20g Marchew gotowana 20g Jabłko pieczone 150g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml
SUMA: 2014kcal, Białko: 107g, Tłuszcz: 66g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 262g, w tym cukry proste: 57g, Błonnik pokarmowy 30g, Sól: 4,6g		

13.05.2026r. Środa

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Pomidorowy twarożek 100g (MLE) (Ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, passata pomidorowa) Szynka z piersi kurczaka 30g Ser żółty 30g (MLE) Pomidor bez skórki 30g Sałata 10g Ogórek bez skórki 20g Kasza manna z truskawkami 250g (GLU PSZ), (MLE) (mleko spożywcze 2%, kasza manna, truskawki przecierane, banan) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Krem z białych warzyw 250ml (SEL) Naleśniki pszenne ze szpinakiem 250g (GLU PSZ), (MLE), (JAJ) Gotowana marchew z jabłkiem 130g Marchew, jabłko, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Pasta jajeczna 130g (JAJ), (MLE) (jajko, jogurt naturalny,) Szynka kanapkowa 30g Ogórek zielony bez skórki 20g Papryka czerwona bez skórki 30g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
SUMA: 2174kcal, Białko: 102g, Tłuszcz: 69g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 299g, w tym cukry proste: 53g, Błonnik pokarmowy 26g, Sól: 4,8		

14.05.2026r. Czwartek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE) Szynka z indyka 15g Twarożek z pieczoną papryką 130g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, papryka czerwona) Sałata 10g Pomidor bez skórki 40g Kefir z jabłkiem i cynamonem 250g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml Banan 120g	Barszcz czerwony z warzywami 250ml (SEL) Indyk pieczony 150g Kasza jaglana 90g Duszona cukinia 150g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 30g Serek kremowy do smarowania 25g (MLE) Sałata 10g Pomidor bez skórki 30g Ogórek zielony bez skórki 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
SUMA: 2064kcal, Białko: 99g, Tłuszcz: 69g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 26g, Węglowodany ogółem: 275g, w tym cukry proste: 65g, Błonnik pokarmowy 25g, Sól: 3,7g		

15.05.2026r. Piątek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Ser żółty 15g (MLE) Pieczona frittata ze szpinakiem 150g (JAJ), (MLE) (jajka, szpinak, ser mozzarella) Sałata 10g Papryka czerwona bez skórki 30g Pomidor bez skórki 30g Pudding jaglany z musem gruszkowym 250g (MLE), (ORZ), (mleko spożywcze 2%, kasza jaglana, gruszka, banan) Herbata czarna, bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 250ml (SEL) Pieczona ryba w sosie koperkowym 150g (RYB) Puree ziemniaczane 210g Gotowane buraki 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 30g Pasta twarogowa 100g (MLE) (ser twarogowy, półtłusty, jogurt naturalny) Sałata 10g Marchewka gotowana 20g Ogórek zielony bez skórki 20g Herbata bez cukru 250ml
SUMA: 1953kcal, Białko: 106g, Tłuszcz: 63g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 253g, w tym cukry proste: 59g, Błonnik pokarmowy 26g, Sól: 4,9g		

16.05.2026r. Sobota

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Ser żółty 15g (MLE) Serek naturalny do smarowania 25g (MLE) Pasta z gotowanych warzyw 100g (ziemniaki, marchew, olej rzepakowy) Sałata 10g Ogórek zielony bez skórki 20g Kisiel domowy 250g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zupa warzywna 250ml (SEL) Roladki z kurczaka z mozzarellą 150g (MLE) Kasza jęczmienna, perłowa 70g (GLU JĘCZ) Surówka z gotowanego selera i jabłka 150g (SEL) Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 30g Ser żółty 15g (MLE) Jajko na twardo 50g (JAJ) (jajko, majonez, szczypiorek) Sałata 10g Ogórek 20g Rzodkiewka 15g Herbata bez cukru 250ml
SUMA: 1961kcal, Białko: 106g, Tłuszcz: 69g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 240g, w tym cukry proste: 24g, Błonnik pokarmowy 25g, Sól: 5g		

17.05.2026r. Niedziela

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE) Szynka z indyka 30g Pomidorowy twarożek 100g (MLE) (Ser twarogowy, półtłusty, passata pomidorowa) Pomidor bez skórki 30g Ogórek bez skórki 20g Sałata 10g Jogurt naturalny 150g (MLE) Jabłko pieczone 150g Herbata czarna bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 250ml (GLU PSZ), (SEL) Indyk duszony 120g Ryż biały 75g Marchewka gotowana 100g Kompot 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 30g Sałatka jarzynowa 100g (MLE), (JAJ) (ziemniaki, jajko, pietruszka korzeń, marchew, jogurt naturalny) Papryka czerwona bez skórki 30g Ogórek zielony bez skórki 20g Sałata 10g Herbata czarna bez cukru 250ml
SUMA: 1953kcal, Białko: 107, Tłuszcz: 52g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 20g, Węglowodany ogółem: 277g, w tym cukry proste: 43g, Błonnik pokarmowy 25g, Sól: 5g		

18.05.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 15g Ser żółty 15g (MLE) Pasta z cukinii 120g (MLE) (twaróg półtłusty, cukinia pieczona, jogurt naturalny) Pomidor bez skórki 30g Ogórek bez skórki 20g Sałata 10g Budyń na mleku z musem truskawkowym 250g (MLE) (mleko 2%, truskawki, budyń w proszku) Herbata czarna bez cukru 250ml Banan 120g	Zupa jarzynowa 250ml (MLE), (SEL) Schab gotowany w sosie pietruszkowym 120g (MLE) Kasza jaglana 75g Pieczona dynia, papryka bez skóry, pomidory 100g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Pasta z jajka 70g (JAJ), (MLE) (jajko, jogurt naturalny) Herbata czarna bez cukru 250ml
SUMA: 2003kcal, Białko: 106g, Tłuszcz: 64g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 263g, w tym cukry proste: 50g, Błonnik pokarmowy 25g, Sól: 4,4g		

19.05.2026r. Wtorek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Serek naturalny do smarowania 25g (MLE) Pieczona frittata z papryką i pomidorem bez skórki 150g (JAJ) Ogórek bez skórki 20g Sałata 10g Koktajl bananowy na maślanec 250g (MLE), (GLU OW) (maślanka, banan, płatki owsiane) Herbata czarna bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana krem 250ml Potrawka z kurczaka z cukinią 150g (pierś z kurczaka, marchew, olej rzepakowy) Ryż basmati 75g Duszony szpinak 75g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 30g Serek wiejski 100g (MLE) Sałata 10g Marchew gotowana 20g Papryka czerwona bez skórki 20g Herbata czarna bez cukru 250ml Jabłko pieczone 150g
SUMA: 2019kcal, Białko: 101g, Tłuszcz: 62g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 15g, Węglowodany ogółem: 274g, w tym cukry proste: 50g, Błonnik pokarmowy 25g, Sól: 5g		

20.05.2026r. Środa

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Szynka z indyka 30g Pomidor bez skórki 30g Sałata 10g Ogórek bez skórki 20g Stodki twarożek z bananem 150g (MLE), (GLU OW) (ser twarogowy półtłusty, banan) Herbata czarna bez cukru 250ml Kefir 250g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml Pulpety gotowane na wywarze 150g (JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 210g Gotowana marchewka 100g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Pasta twarogowa 50g (MLE) (twaróg półtłusty, jogurt naturalny) Szynka kanapkowa 30g Pomidor bez skórki (30g) Sałata (10g) Ogórek bez skórki 20g Herbata czarna bez cukru 250ml Gruszka pieczona 130g
SUMA: 1991kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 43g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 305g, w tym cukry proste: 57g, Błonnik pokarmowy 29g, Sól: 5g		

OZNACZENIA ALERGENÓW:

1. Zboża zawierające gluten oraz produkty pochodne.
(GLUT PSZ) – gluten pszeniczny
(GLUT ŻYT) – gluten żytni
(GLUT JĘCZ) – gluten jęczmienny
(GLUT OW) – gluten owsiany
2. Skorupiaki oraz produkty pochodne. **(SKOR)**
3. Jaja **(JAJ)**
4. Ryby **(RYB)**
5. Orzeszki ziemne oraz produkty pochodne. **(OZI)**
6. Soja **(SOJ)**
7. Mleko oraz produkty mleczne. **(MLE)**
8. Orzechy **(ORZ)**
9. Seler **(SEL)**
10. Gorczyca **(GOR)**
11. Nasiona sezamu **(SEZ)**
12. Dwutlenek siarki i siarczyny **(SIAR)**
13. Łubin **(ŁUB)**
14. Mięczaki oraz produkty pochodne. **(MIĘCZ)**