

Jadłospis dieta łatwostrawna

21.05-30.05.2026r.

21.05.2026r. Czwartek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Pasta twarogowo-warzywna 100g (MLE) (ser twarogowy, półtłusty, marchew gotowana, passata pomidorowa) Sałata 10g Marchew gotowana 20g Pomidor bez skórki 20g Ryżanka z musem z przetartych truskawek 250g (MLE) (mleko spożywcze 2%, ryż biały, truskawki mrożone) Herbata czarna bez cukru	Zupa kalafiorowa 250ml Kurczak duszony z warzywami 150g (pierś z kurczaka, pomidory z puszki, marchew, cukinia, olej rzepakowy) Kasza jęczmienna, perłowa 75g (GLU JĘCZ) Gotowana marchewka z jabłkiem 120g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Ser żółty 15g (MLE) Serek wiejski naturalny 200g (MLE) Sałata 10g Papryka czerwona bez skórki 20g Banan 120g Herbata czarna, bez cukru
SUMA: 2110kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 66g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 286g, w tym cukry proste: 68g, Błonnik pokarmowy 32g, Sól: 4,3g		

22.05.2026r. Piątek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Omlet 150g (JAJ) Sałata 10g Pomidor bez skórki 20g Ogórek bez skórki 20g Kisiel domowy 250g Jabłko pieczone 150g Herbata czarna bez cukru	Krem z cukinii 250ml Pieczona ryba z pomidorami 150g (RYB), (MLE) Ryż biały 75g Duszona cukinia 100g Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Twarożek 120g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny) Ser żółty 30g (MLE) Sałata 10g Papryka bez skórki 20g Ogórek bez skórki 20g Gruszka pieczona 130g Herbata czarna bez cukru 250ml
SUMA: 2042kcal, Białko: 104g, Tłuszcz: 62g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 276g, w tym cukry proste: 71g, Błonnik pokarmowy 25g, Sól: 4,8g		

23.05.2026r. Sobota

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Serek naturalny do smarowania 50g (MLE) Szynka z indyka 30g Pomidor bez skórki 20g Ogórek bez skórki 20g Sałata 10g Kaszka manna z musem z malin 250g (MLE), (GLU PSZ) (mleko spożywcze 2%, kasza manna, maliny mrożone) Herbata czarna bez cukru	Zupa pieczarkowa z makaronem 250ml (GLU PSZ), (SEL) Pieczona pierś z kurczaka 100g Puree ziemniaczane 210g Burak gotowany 100g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Pasta jajeczna 100g (JAJ), (MLE) (jajko, jogurt naturalny) Ser żółty 30g Sałata 10g Papryka bez skórki 20g Pomidor bez skórki 20g Hrbata czarna bez cukru 250ml Jabłko pieczone 150g
SUMA: 1938kcal, Białko: 103g, Tłuszcz: 63g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 253g, w tym cukry proste: 48g, Błonnik pokarmowy 29g, Sól: 4,5g		

24.05.2026r. Niedziela

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 30g Twarożek 100g (MLE) (twaróg półtłusty, jogurt naturalny) Sałata 10g Ogórek bez skórki 20g Pomidor bez skórki 20g Pudding jaglany z musem jabłkowym 150g (kasza jagłana, banan, jabłko) Herbata czarna bez cukru	Rosół makaronem 250ml (GLU PSZ), (SEL) Gulasz drobiowy 150g (kurczak, cukinia, marchew, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) Kasza jęczmienna, perłowa 75g (GLU JĘCZ) Marchew gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Ser żółty 30g (MLE) Serek naturalny do smarowania 50g (MLE) Sałata 10g Ogórek bez skórki 40g Herbata czarna bez cukru
SUMA: 2070kcal, Białko: 106g, Tłuszcz: 56g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 299g, w tym cukry proste: 51g, Błonnik pokarmowy 25g, Sól: 5,6g		

25.05.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Ser żółty 15g (MLE) Twarożek śniadaniowy 100g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny) Sałata 10g Pomidor bez skórki 20g Ogórek bez skórki 40g Koktajl bananowy 250ml (MLE), (GLU OW) (kefir, banan) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Zupa krupnik 250ml (GLU JĘCZ), (SEL) Schab pieczony 150g Ziemniaki 210g Duszona cukinia 100g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Serek naturalny do smarowania 50g Szynka z indyka 30g Sałata 10g Marchew gotowana 20g Papryka bez skórki 20g Jabłko pieczone 120g Herbata czarna bez cukru 250ml
SUMA: 1959kcal, Białko: 103g, Tłuszcz: 54g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,6g, Węglowodany ogółem: 278g, w tym cukry proste: 74,8g, Błonnik pokarmowy 25g, Sól: 4,1g		

26.05.2026r. Wtorek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Pasta jajeczna 100g (MLE), (JAJ) (jajko, jogurt naturalny) Ogórek 20g Sałata 10g Papryka 20g Pudding jaglany z musem truskawkowym 250g (MLE) (mleko spożywcze 2%, kasza jaglana, truskawki mrożone) Jabłko pieczone 150g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zupa warzywna 250ml (SEL) Indyk duszony 150 g Brokuł gotowany 100 g Kasza jęczmienna 75 (GLU JĘCZ) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30 g Pasta kanapkowa z cukinii 100g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, cukinia) Ser żółty 15g (MLE) Papryka czerwona bez skórki 20 g Marchew gotowana 20 g Pomidor bez skórki 20g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 1933kcal, Białko: 97g, Tłuszcz: 59g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 269g, w tym cukry proste: 44, Błonnik pokarmowy 29g, Sól: 3,9g		

27.05.2026r. Środa

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenney 90 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Serek wiejski (MLE) Ogórek zielony bez skórki 40 g Sałata 10 g Budyniowa owsianka 250g (MLE), (GLU OW) (mleko spożywcze 2%, płatki owsiane, budyń w proszku) Gruszka pieczona 130 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa 250 ml (SEL) Potrawka z kurczaka z warzywami 150g Ryż biały 75 g Gotowana marchewka 100g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenney 30 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Serek naturalny do smarowania 25g (MLE) Marchew gotowana 20 g Ogórek bez skórki 20 g Papryka czerwona bez skórki 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 1936kcal, Białko: 101g, Tłuszcz: 52g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 279g, w tym cukry proste: 51g, Błonnik pokarmowy 29g, Sól: 3,7g		

28.05.2026r. Czwartek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenney 90 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Pasta twarogowa 100g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, ogórek) Pomidor bez skórki 20 g Ogórek zielony bez skórki 20g Sałata 10 g Waniliowy budyń jaglany z jabłkiem 250g (MLE) (mleko spożywcze 2%, kasza jaglana, jabłko, cynamon) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa 250 ml (SEL) Faszerowana cukinia 200g (cukinia, mięso mielone drobiowe, passata pomidorowa) Komosa ryżowa (quinoa) 77 g Surówka z gotowanej marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenney 90 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Ser żółty 30g (MLE) Sałata 10 g Papryka czerwona bez skórki 20 g Ogórek bez skórki 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 1938kcal, Białko: 99g, Tłuszcz: 61g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 262g, w tym cukry proste: 43g, Błonnik pokarmowy 28g, Sól: 4,4g		

29.05.2026r. Piątek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Sałata 10 g Pomidor bez skórki 20 g Ogórek bez skórki 40 g Papryka czerwona bez skórki 20 g Omlet klasyczny 100g (JAJ), (MLE) Kefir 250g (MLE) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ), (SEL) Pieczona ryba 150g Kasza jęczmienna perłowa 75 g (GLU JĘCZ) Gotowany szpinak 100g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 90 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 15 g Ser gouda tłusty 15 g (MLE) Pasta twarogowa 110g (MLE) Sałata 10 g Marchew gotowana 40 g Papryka czerwona bez skórki 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Gruszka pieczona 130g
SUMA: 1900kcal, Białko: 104g, Tłuszcz: 55g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 20g, Węglowodany ogółem: 237g, w tym cukry proste: 38g, Błonnik pokarmowy 25g, Sól: 4,1g		

30.05.2026r. Sobota

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Pasta twarogowa 100g (MLE) Sałata 10 g Papryka czerwona bez skórki 20 g Ogórek bez skórki 40 g Koktajl z gruszką i jabłkiem 250g (MLE), (GLU OW) (kefir, gruszka, jabłko, płatki owsiane błyskawiczne) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa krem z cukinii 250 ml Naleśniki z serem na słodko z musem jabłkowym 300g (GLU PSZ), (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 90 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Serek naturalny do smarowania 50g (MLE) Sałata 10 g Pomidor bez skórki 20 g Ogórek bez skórki 40g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 1906kcal, Białko: 93g, Tłuszcz: 57g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 264g, w tym cukry proste: 53g, Błonnik pokarmowy 25g, Sól: 3,6g		

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)**