

Jadłospis dieta łatwostrawna

31.05-09.06.2026r.

31.05.2026r. Niedziela

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g Pasta twarogowo-warzywna 100g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, marchew, passata pomidorowa) Sałata 10 g Ogórek 20 g Papryka czerwona 20 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) Banan 120 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Pulpety drobiowe 100g Ryż biały 80 g Burak gotowany 100g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenny 90 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g Pasta twarogowa 110g (MLE) Sałata 10 g Pomidor 20 g Ogórek 20g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 2032kcal, Białko: 99g, Tłuszcz: 51g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16g, Węglowodany ogółem: 304g, w tym cukry proste: 62g, Błonnik pokarmowy 25g, Sól: 4,6g		

01.06.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szyńka z indyka 15g Twarożek z koperkiem 75g (MLE) (ser twarogowy, jogurt naturalny, koper) Sałata 10g Papryka czerwona bez skórki 20g Ogórek bez skórki 20g Owsianka z musem malinowym 250g (MLE), (GLU OW) (mleko 2%, płatki owsiane błyskawiczne, maliny przecierane) Banan 120g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Barszcz biały 250ml (MLE), (SEL) Roladki ze schabu 150g (MLE) (schab, serek naturalny do smarowania, koper) Ryż biały 75g Kalafior gotowany 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szyńka z indyka 15g Ser żółty 15g (MLE) Serek naturalny do smarowania 40g (MLE) Sałata 10g Pomidor bez skórki 20g Marchew gotowana 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
SUMA: 2053kcal, Białko: 102g, Tłuszcz: 62g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 22g, Węglowodany ogółem: 283g, w tym cukry proste: 52,6g, Błonnik pokarmowy 28g, Sól: 3,9g		

02.06.2026r. Wtorek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Pasta twarogowo-warzywna 60g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, marchew, passata) Sałata 10g Papryka czerwona bez skórki 20g Pomidor bez skórki 20g Budyń z kaszą manną 250g (MLE), (GLU PSZ) (mleko 2%, kasza manna) Banan 120g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Zupa zacierkowa 250ml (GLU PSZ), (SEL) Duszony kurczak z cukinią 120g (mięso z piersi kurczaka, cukinia) Ziemniaki 210g Szpinak duszony 100g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Sałatka z tuńczykiem i makaronem 130g (RYB), (GLU PSZ), (MLE) (tuńczyk w sosie własnym, makaron dwujajeczny, jogurt naturalny, koper) Szynka z indyka 30g Sałata 10g Papryka czerwona bez skórki 20g Ogórek bez skórki 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
SUMA: 2020kcal, Białko: 101,7g, Tłuszcz: 46,7g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,6g, Węglowodany ogółem: 310,5g, w tym cukry proste: 50,8, Błonnik pokarmowy 26g, Sól: 4,4g		

03.06.2026r. Środa

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Jajko na miękko 1 szt. (JAJ) Sałata 10g Marchew gotowana 20g Pomidor bez skórki 20g Koktajl bananowy 250ml (MLE) (kefir, banan) Jabłko pieczone 150g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa 250ml (MLE), (SEL) Kaszotto z indykiem i cukinią 250g (indyk, kasza gryczana, cukinia) Pieczone warzywa 180g (bataty, cukinia)	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Twarożek 100g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny) Szynka z indyka 30g Ser żółty 30g (MLE) Sałata 10g Ogórek zielony bez skórki 20g Pomidor bez skórki 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
SUMA: 1963kcal, Białko: 103g, Tłuszcz: 61g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 262g, w tym cukry proste: 67g, Błonnik pokarmowy 25g, Sól: 4,3g		

04.06.2026r. Czwartek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szyńka z indyka 15g Pasta z gotowanego buraka 100g Sałata 10g Papryka czerwona bez skórki 20g Pomidor bez skórki 20g Bananowy ryż na mleku z musem truskawkowym 250g (MLE) (mleko 2%, ryż biały, banan, truskawki przecierane) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (SEL) Pulpety drobiowe 150g (JAJ), (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 210g Surówka z gotowanej marchewki i jabłka 120g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Serek wiejski naturalny 200g (MLE) Szyńka z indyka 30g Sałata 10g Ogórek zielony 20g Pomidor bez skórki 20g Gruszka pieczona 130g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
SUMA: 2097kcal, Białko: 99g, Tłuszcz: 55g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16g, Węglowodany ogółem: 262g, w tym cukry proste: 67,8g, Błonnik pokarmowy 27g, Sól: 3,6g		

05.06.2026r. Piątek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Pieczona frittata z papryką i cukinią 120g (JAJ) (jajko, cukinia, papryka, olej rzepakowy) Szyńka z indyka 30g Sałata 10g Ogórek bez skórki 20g Marchew gotowana 20g Jaglanka 200g (MLE) (kasza jaglana, maliny, mleko 2%) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Zupa koperkowa 250ml (MLE), (SEL) Pieczona ryba 100g (RYB) Kasza jaglana 70g Marchew gotowana 45g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Pasta kanapkowa z batata 120g (batat, ser twarogowy półtłusty) Szyńka z indyka 30g Serek naturalny do smarowania 50g (MLE) Sałata 10g Pomidor bez skórki 20g Ogórek bez skórki 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jabłko pieczone 130g
SUMA: 2003kcal, Białko: 95g, Tłuszcz: 66g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,7g, Węglowodany ogółem: 271g, w tym cukry proste: 36g, Błonnik pokarmowy 27g, Sól: 3,8g		

06.06.2026r. Sobota

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Pasta jajeczna 100g (JAJ), (MLE) (jajko, ogórek, jogurt naturalny) Szynka z indyka 30g Sałata 5g Papryka czerwona bez skórki 20g Pomidor bez skórki 20g Koktajl owsiano-malinowy 250ml (MLE), (GLU OW) (kefir, maliny, płatki owsiane) Jabłko pieczone 150g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 250ml (MLE), (SEL) Schab duszony 150g Ryż basmati 70g Buraki gotowane 120g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Twarożek 80g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny) Ser żółty 15g (MLE) Szynka z indyka 15g Sałata 10g Ogórek bez skórki 20g Marchew gotowana 45g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
SUMA: 1972,5kcal, Białko: 104g, Tłuszcz: 58g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,5g, Węglowodany ogółem: 270g, w tym cukry proste: 48g, Błonnik pokarmowy 29g, Sól: 3,8g		

07.06.2026r. Niedziela

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Pasta twarogowa 120g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, ogórek, jogurt naturalny) Sałata 10g Pomidor bez skórki 20g Ogórek bez skórki 20g Pudding jaglany z musem jabłkowym 220g (MLE) (kasza jaglana, jabłko, banan, płatki migdałów) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 250ml (GLU PSZ), (SEL) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym 160g (JAJ), (GLU PSZ) Ryż biały 75g Marchew gotowana 100g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Ser gouda tłusty 30g (MLE) Serek naturalny do smarowania 50g (MLE) Sałata 10g Ogórek bez skórki 20g Papryka czerwona bez skórki 20g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
SUMA: 2056,5kcal, Białko: 103g, Tłuszcz: 54g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,6g, Węglowodany ogółem: 304,5g, w tym cukry proste: 41,6g, Błonnik pokarmowy 28g, Sól: 4,1g		

08.09.2026r. 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		

09.06.2026r. 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		

OZNACZENIA ALERGENÓW:

1. Zboża zawierające gluten oraz produkty pochodne.
(GLUT PSZ) – gluten pszenny
(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)**