

Jadłospis dieta łatwostrawna

19.08.-28.08.2026r.

19.08.2026r. Środa

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Serek wiejski (MLE) Sałata 10 g Mix warzyw bez skórki 50g 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) (bulion drobiowy, ziemniaki, bukiet jarzyn, jogurt naturalny) Pieczone udko z kurczaka bez skóry 130g Ryż biały 75 g Mizeria 115g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenny 90 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Serek naturalny do smarowania 30g (MLE) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 1901.8kcal, Białko: 102.2g, Tłuszcz: 52g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.1g, Węglowodany ogółem: 267.4g, w tym cukry proste: 44.1g, Błonnik pokarmowy 25g, Sól: 3,7g		

20.08.2026r. Czwartek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Pasta twarogowa 110g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, ogórek) Sałata 10 g Mix warzyw bez skórki 50g Waniliowy budyń jaglany z jabłkiem 250g (MLE) (mleko spożywcze 2%, kasza jaglana, jabłko, cynamon) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa krem z białych warzyw 250 ml (SEL) (bulion drobiowy, ziemniaki, pietruszka korzeń, seler korzeniowy) Faszerowana cukinia 250g (cukinia, mięso mielone drobiowe, passata pomidorowa) Komosa ryżowa 77 g Surówka z gotowanej marchewki i jabłka 120g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenny 90 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Ser żółty 30g (MLE) Sałata 10 g Mix warzyw bez skórki 50g 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		

21.08.2026r. Piątek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Sałata 10 g Mix warzyw bez skórki 50g Omlet klasyczny 120g (JAJ), (MLE) Kefir 250g (MLE) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem (GLU PSZ), (SEL) (bulion drobiowy, makaron pszenny, marchew) Naleśniki ze szpinakiem 300g (MLE), (JAJ), (GLU PSZ) (mąka pszenna, mleko spożywcze 2%, jajko kurze, szpinak, jogurt naturalny, ser mozzarella, olej rzepakowy) Gotowana marchewka 110g 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) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, ogórek zielony) Sałata 10 g Mix warzyw bez skórki 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml Gruszka pieczona 130g
SUMA: 1913.3kcal, Białko: 100.7g, Tłuszcz: 62.3g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.3g, Węglowodany ogółem: 248.7g, w tym cukry proste: 45.5g, Błonnik pokarmowy 25g, Sól: 4,4g		

22.08.2026r. Sobota

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Twaróg z bananem 60g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, banan) Sałata 10 g Mix warzyw bez skórki 50g 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 (bulion drobiowy, cukinia, ziemniaki, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, groszek ptysiowy) Pierogi leniwe 250g (GLU PSZ), (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny jajko kurze, mąka pszenna) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenny 90 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 15g Serek naturalny do smarowania 25g (MLE) Ser żółty 15g (MLE) Sałata 10 g Mix warzyw bez skórki 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 2043.9 kcal, Białko: 104.2g, Tłuszcz: 61.6g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 278.7g, w tym cukry proste: 53.6g, Błonnik pokarmowy 25.4g, Sól: 4g		

23.08.2026r. Niedziela

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Pasta twarogowo-warzywna 100g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, marchew, passata pomidorowa) Sałata 10 g Mix warzyw bez skórki 50g Jogurt naturalny 150 g (MLE) Banan 120 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (bulion drobiowy, burak, ziemniaki, pietruszka korzeń, marchew) Pulpety drobiowe 100g (mielony filet z piersi kurczaka, jajko kurze, olej rzepakowy) Ryż biały 80 g Burak gotowany 100g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenny 90 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Ser żółty 30g (MLE) Pasta jajeczna 140g (MLE), (JAJ) (jajka kurze, jogurt naturalny, ogórek) Sałata 10 g Mix warzyw bez skórki 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 1981.7kcal, Białko: 98.9g, Tłuszcz: 60.5g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.6g, Węglowodany ogółem: 270.4g, w tym cukry proste: 50.4g, Błonnik pokarmowy 25g, Sól: 4,6g		

24.08.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Twarożek z koperkiem 75g (MLE) (ser twarogowy, jogurt naturalny, koper) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g 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) (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, kiełbasa szynkowa z indyka, śmietana 18%) Schab duszony 150g (schab wieprzowy, olej rzepakowy) Ryż biały 75g Kalafior gotowany 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Ser żółty 15g (MLE) Serek naturalny do smarowania 40g (MLE) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
SUMA: 2017.7kcal, Białko: 102.2g, Tłuszcz: 59.6g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.4g, Węglowodany ogółem: 280g, w tym cukry proste: 52,5g, Błonnik pokarmowy 27.5g, Sól: 3,9g		

25.08.2026r. Wtorek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Pasta twarogowo-warzywna 60g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, marchew, passata) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g 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) (bulion drobiowy, marchew, zacierki, pietruszka korzeń, seler korzeniowy) 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) Masto 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 Mix warzyw bez skórki 50g 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		

26.08.2026r. Środa

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Jajko na miękko 56g (JAJ) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Koktajl bananowy 250ml (MLE) (kefir, banan) Jabłko pieczone 150g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa 250ml (MLE), (SEL) (bulion, ziemniaki, kalafior, marchew, jogurt naturalny) Roladki ze schabu 150g (MLE) (schab, serek naturalny do smarowania, koper) Kasza jaglana 70g Pieczone warzywa 180g (bataty, cukinia)	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Twarożek 100g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny) Szynka z indyka 30g Ser żółty 30g (MLE) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
SUMA: 1987.6kcal, Białko: 104.5g, Tłuszcz: 61.8g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.1g, Węglowodany ogółem: 265.6g, w tym cukry proste: 63.4g, Błonnik pokarmowy 24.2g, Sól: 4,3g		

27.08.2026r. Czwartek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Pasta z gotowanego buraka 100g (burak, olej rzepakowy) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g 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) (bulion drobiowy, pomidory z puszki, ryż biały, marchew) Pulpety drobiowe 150g (JAJ), (GLU PSZ) (mielony filet z piersi kurczaka, jajko kurze, bułka tarta) Ziemniaki z koperkiem 210g Surówka z gotowanej marchewki i jabłka 120g (marchew, jabłko, olej rzepakowy) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Serek wiejski naturalny 200g (MLE) Szynka z indyka 30g Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g 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		

28.08.2026r. Piątek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Pieczona frittata z papryką i cukinią 120g (JAJ) (jajko kurze, cukinia, papryka, olej rzepakowy) Szynka z indyka 15g Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Jaglanka 200g (MLE) (kasza jaglana, maliny przecierane, mleko 2% tł.) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Zupa koperkowa 250ml (MLE), (SEL) (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, koper ogrodowy, jogurt naturalny) Leniwe z twarogiem i prażonym jabłkiem 200g (MLE), (GLU PSZ) (ser twarogowy półtłusty, jabłko, jajko kurze, mąka pszenna) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Pasta kanapkowa z batata 120g (batat, ser twarogowy półtłusty) Szynka z indyka 30g Serek naturalny do smarowania 20g (MLE) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Gruszka pieczona 130g
SUMA: 1941.7kcal, Białko: 102.3g, Tłuszcz: 53.5g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.1g, Węglowodany ogółem: 258.6g, w tym cukry proste: 53.3g, Błonnik pokarmowy 26.1g, Sól: 3.9g		

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)**