

Jadłospis dieta łatwostrawna

29.08.-07.09.2026r.

29.08.2026r. 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 10g Mix warzyw bez skórki 50g Koktajl owsiano-malinowy 250ml (MLE), (GLU OW) (kefir, maliny przecierane, płatki owsiane błyskawiczne) Jabłko pieczone 150g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 250ml (MLE), (SEL) (bulion drobiowy, ziemniaki, bukiet warzyw, marchew, jogurt naturalny) Schab zapiekany z warzywami 150g (schab wieprzowy, passata pomidorowa, cukinia, pieczarka, papryka bez skórki, olej rzepakowy) Ryż basmati 70g Buraki gotowane 120g (buraki, olej rzepakowy) 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 Mix warzyw bez skórki 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
SUMA: 1978.9kcal, Białko: 103.4g, Tłuszcz: 55.3g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.3g, Węglowodany ogółem: 280.9g, w tym cukry proste: 54.1g, Błonnik pokarmowy 32.3g, Sól: 3,8g		

30.08.2026r. 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 Mix warzyw bez skórki 50g 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) (bulion drobiowy, makaron pszenny, marchew) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym 160g (JAJ), (GLU PSZ) (mielony filec z piersi kurczaka, jajko kurze, passata pomidorowa) 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 żółty 30g (MLE) Serek naturalny do smarowania 50g (MLE) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml

SUMA: 1960.2kcal, Białko: 102.5g, Tłuszcz: 53.4g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,6g, Węglowodany ogółem: 282.1g, w tym cukry proste: 43g, Błonnik pokarmowy 30.3g, Sól: 4,1g

31.08.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Pasta z gotowanej marchewki 100g (marchew, passata pomidorowa, olej rzepakowy) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Owsianka z przecieranymi malinami 250g (GLU OW, MLE) (mleko spożywcze 2%tł., płatki owsiane błyskawiczne, maliny) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Zupa szczawiowa 250ml (MLE), (SEL) (bulion drobiowy, ziemniaki, szczaw, jogurt naturalny) 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 owocowy bez cukru 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Ser żółty 15g (MLE) Twarożek 110g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Gruszka pieczona 130g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
SUMA: 2073,5kcal, Białko: 104g, Tłuszcz: 61,6g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 20g, Węglowodany ogółem: 294g, w tym cukry proste: 54,7g, Błonnik pokarmowy 38,5g, Sól: 4,3g		

01.09.2026r. Wtorek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Pasta twarogowa 100g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Budyń na mleku 250g (MLE) (mleko spożywcze 2%tł., kasza manna) Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml	Zupa krupnik 250ml (GLU JĘCZ), (SEL) (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, kasza jęczmienna) Pieczona pierś z indyka 100g (GLU PSZ), (JAJ) Puree ziemniaczane 210g Surówka z gotowanych buraków 160g (burak, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Pasta kanapkowa z pieczonej cukinii 110g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, cukinia, olej rzepakowy) Szynka z indyka 15g Ser żółty 15g (MLE) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Jabłko pieczone 150g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml
SUMA: 1951.1kcal, Białko: 91.7g, Tłuszcz: 53.4g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,4g, Węglowodany ogółem: 290.6g, w tym cukry proste: 50,7g, Błonnik pokarmowy 31.9g, Sól: 3,8g		

02.09.2026r. 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) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g 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) (bulion drobiowy, ziemniaki, pietruszka korzeń, seler, olej rzepakowy) Naleśniki pszenne ze szpinakiem 250g (GLU PSZ), (MLE), (JAJ) (mleko spożywcze 2% tł., mąka pszenna, jajko kurze, szpinak, ser mozzarella, olej rzepakowy) Gotowana marchew z jabłkiem 130g (marchew, jabłko, olej rzepakowy) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Pasta jajeczna 130g (JAJ), (MLE) (jajko, jogurt naturalny,) Szynka z indyka 30g Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
SUMA: 2144.4kcal, Białko: 103.8g, Tłuszcz: 65,6g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.3g, Węglowodany ogółem: 298g, w tym cukry proste: 53g, Błonnik pokarmowy 26g, Sól: 4,6g		

03.09.2026r. 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 Mix warzyw bez skórki 50g Kefir z jabłkiem i cynamonem 250g (MLE) (kefir, jabłko, cynamon)	Barszcz czerwony z warzywami 250ml (SEL) (bulion drobiowy, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń) Schab duszony 150g (schab wieprzowy, bulion drobiowy, olej rzepakowy) Kasza jaglana 90g Duszona cukinia 150g (cukinia, olej rzepakowy) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 30g Serek kremowy do smarowania 25g (MLE) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml

Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml Banan 120g		
SUMA: 2069.3kcal, Białko: 98.8g, Tłuszcz: 68.9g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.6g, Węglowodany ogółem: 276.9g, w tym cukry proste: 65g, Błonnik pokarmowy 26g, Sól: 3,7g		

04.09.2026r. Piątek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Pieczona frittata ze szpinakiem 150g (JAJ), (MLE) (jajko kurze, szpinak, ser mozzarella) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Pudding jaglany z musem gruszkowym 250g (MLE), (ORZ), (mleko spożywcze 2%tł., kasza jaglana, gruszka, banan) Herbata czarna, bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa 250ml (SEL) (bulion drobiowy, cukinia, marchew, pietruszka korzeń, jogurt naturalny) Pulpety rybne w sosie koperkowym 150g (RYB) (morszczuk, jajko kurze, bulion, jogurt naturalny, koper) Puree ziemniaczane 210g Gotowane buraki 120g (buraki, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Pasta twarogowa 100g (MLE) (ser twarogowy, półtłusty, jogurt naturalny) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Pieczone jabłko Herbata bez cukru 250ml
SUMA: 1986kcal, Białko: 104.2g, Tłuszcz: 62.4g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,4g, Węglowodany ogółem: 264.8g, w tym cukry proste: 64g, Błonnik pokarmowy 26.2g, Sól: 4,5g		

05.09.2026r. Sobota

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Serek naturalny do smarowania 25g (MLE) Pasta z gotowanych warzyw 100g (ziemniaki, marchew, olej rzepakowy) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g	Zupa warzywna 250ml (SEL) (bulion drobiowy, ziemniaki, pietruszka korzeń, marchew, seler, jogurt naturalny) Roladki z kurczaka z mozzarellą 150g (MLE) (mięso z piersi kurczaka, brokuły, ser mozzarella, olej rzepakowy)	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 30g Pasta jajeczna 130g (jajko kurze, jogurt naturalny) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Herbata bez cukru 250ml

Kisiel domowy 250g Gruszka pieczona 130 g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kasza jęczmienna, perłowa 70g (GLU JĘCZ) Surówka z gotowanego selera i jabłka 150g (SEL) (seler korzeniowy, jabłko, jogurt naturalny) Kompot owocowy bez cukru 250ml	
SUMA: 1967.3kcal, Białko: 103.1g, Tłuszcz: 60.4g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.8g, Węglowodany ogółem: 270g, w tym cukry proste: 41,5g, Błonnik pokarmowy 32g, Sól: 4,5g		

06.09.2026r. 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) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Jogurt naturalny 150g (MLE) Jabłko pieczone 150g Herbata czarna bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 250ml (GLU PSZ), (SEL) (bulion drobiowy, makaron pszenny, marchew) Indyk duszony 120g (mięso z udźca indyka, bulion drobiowy, olej rzepakowy) 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) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
SUMA: 1994 kcal, Białko: 102,6g, Tłuszcz: 58,3g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,4g, Węglowodany ogółem: 277g, w tym cukry proste: 43g, Błonnik pokarmowy 25g, Sól: 4,8g		

07.09.2026r. 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) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Budyń na mleku z musem truskawkowym 250g (MLE) (mleko 2%, truskawki, kasza manna) Banan 120g	Zupa jarzynowa 250ml (MLE), (SEL) (bulion drobiowy, ziemniaki, bukiet jarzyn, jogurt naturalny) Schab gotowany w sosie pietruszkowym 120g (MLE) (schab wieprzowy, bulion drobiowy, jogurt naturalny, olej rzepakowy) Kasza jagłana 75g Pieczona dynia, papryka bez skóry, pomidory 100g	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Pasta z jajka 80g (JAJ), (MLE) (jajko, jogurt naturalny) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Herbata czarna bez cukru 250ml

Herbata czarna bez cukru 250ml	Kompot owocowy bez cukru 250ml	
SUMA: 2032.4 kcal, Białko: 103.6g, Tłuszcz: 60.3g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 283.1g, w tym cukry proste: 49.1g, Błonnik pokarmowy 25.9g, Sól: 3.8g		

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)**