

Jadłospis dieta łatwostrawna

08.09.-17.09.2026r.

08.09.2026r. Wtorek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Serek naturalny do smarowania 25g (MLE) Pieczona frittata z papryką i pomidorem bez skórki 150g (JAJ) (jajka, papryka czerwona, pomidor, olej rzepakowy) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Koktajl bananowy na maślanie 250g (MLE), (GLU OW) (maślanka, banan, płatki owsiane) Herbata czarna bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana krem 250ml (bulion, ziemniaki, marchew, jogurt naturalny) Potrawka z kurczaka z cukinią 150g (pierś z kurczaka, marchew, olej rzepakowy) Ryż basmati 75g Duszony szpinak 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Serek wiejski 100g (MLE) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Herbata czarna bez cukru 250ml Jabłko pieczone 150g
SUMA: 2099.1kcal, Białko: 102.8g, Tłuszcz: 67.3g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.8g, Węglowodany ogółem: 281.6, w tym cukry proste: 53.3g, Błonnik pokarmowy 27.3g, Sól: 4.8g		

09.09.2026r. Środa

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE) Szynka z indyka 30g Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Słodki twarożek z bananem 120g (MLE), (GLU OW) (ser twarogowy półtłusty, banan, płatki owsiane błyskawiczne) Kefir 250g (MLE) Herbata czarna bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (bulion drobiowy, koncentrat pomidorowy, ryż biały, marchew) Pulpety gotowane na wywarze 150g (JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 210g Gotowana marchewka 100g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE) Szynka z indyka 15g Pasta twarogowa 120g (MLE) (twaróg półtłusty, jogurt naturalny) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml Gruszka pieczona 130g
SUMA: 2014.6 kcal, Białko: 108.5g, Tłuszcz: 41.8g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 306.2g, w tym cukry proste: 51.7g, Błonnik pokarmowy 30.2g, Sól: 3.6g		

10.09.2026r. Czwartek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Pasta twarogowo-warzywna 100g (MLE) (ser twarogowy, półtłusty, marchew gotowana, passata pomidorowa) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Ryżanka z musem z przetartych truskawek 250g (MLE) (mleko spożywcze 2%, ryż biały, truskawki mrożone) Herbata czarna bez cukru	Zupa kalafiorowa 250ml (bulion, kalafior, ziemniaki, marchew, jogurt naturalny) Kotlet pieczony z mięsa mielonego 110g (JAJ) Ziemniaki 210g Marchewka z jabłkiem 120g Kompot owocowy bez cukru 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 Mix warzyw bez skórki 50g Banan 120g Herbata czarna, bez cukru 250ml
SUMA: 2044kcal, Białko: 102.1g, Tłuszcz: 65.3g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.7g, Węglowodany ogółem: 272.2g, w tym cukry proste: 63g, Błonnik pokarmowy 24.1g, Sól: 4,3g		

11.09.2026r. Piątek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Omlet 120g (JAJ) (jajka, olej rzepakowy) Sałata 10g Mix warzyw 50g Kisiel domowy 250g Jabłko pieczone 150g Herbata czarna bez cukru	Krem z cukinii 250ml (bulion drobiowy, ziemniaki, cukinia, marchew, jogurt naturalny) Pieczony kotlet rybny 120g (RYB), (MLE) Ziemniaki 210g Gotowany burak 100g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Twarożek 100g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny) Ser żółty 30g (MLE) Sałata 10g Mix warzyw 50g Gruszka pieczona 130g Herbata czarna bez cukru 250ml
SUMA: 2066kcal, Białko: 104.1g, Tłuszcz: 72.6g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.9g, Węglowodany ogółem: 260g, w tym cukry proste: 69.4g, Błonnik pokarmowy 24.5g, Sól: 4,9g		

12.09.2026r. Sobota

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Serek naturalny do smarowania 50g (MLE) Szynka z indyka 30g Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Kasza manna z musem z malin 250g (MLE), (GLU PSZ) (mleko spożywcze 2% tł., kasza manna, maliny mrożone) Herbata czarna bez cukru	Zupa pieczarkowa z makaronem 250ml (GLU PSZ), (SEL) (bulion, pieczarki, marchew, jogurt naturalny, makaron pszenny) Bitka drobiowa duszona 150g (GLU PSZ) Puree ziemniaczane 210g Kalafior gotowany 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Pasta jajeczna 100g (JAJ), (MLE) (jajko, jogurt naturalny) Ser żółty 15g (MLE) Sałata 10g Mix warzyw 50g Hrbata czarna bez cukru 250ml Jabłko pieczone 150g
SUMA: 2103.6 kcal, Białko: 107.9g, Tłuszcz: 59.7g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 297.4g, w tym cukry proste: 44.4g, Błonnik pokarmowy 29.5g, Sól: 4.3g		

13.09.2026r. Niedziela

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Twarożek 100g (MLE) (twaróg półtłusty, jogurt naturalny) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Pudding jaglany z musem jabłkowym 150g (kasza jaglana, banan, jabłko) Herbata czarna bez cukru	Rosół makaronem 250ml (GLU PSZ), (SEL) (bulion drobiowy, marchew, makaron pszenny, natka pietruszki) Gulasz drobiowy 200g (kurczak, cukinia, marchew, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) Kasza jęczmienna, perłowa 75g (GLU JĘCZ) Marchew gotowana 100g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Ser żółty 15g (MLE) Serek naturalny do smarowania 50g (MLE) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Herbata czarna bez cukru
SUMA: 2054.1kcal, Białko: 102g, Tłuszcz: 56.1g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.7g, Węglowodany ogółem: 298.8g, w tym cukry proste: 51g, Błonnik pokarmowy 25.2g, Sól: 5,6g		

14.09.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Ser żółty 30g (MLE) Twarożek śniadaniowy 90g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Koktajl bananowy 250ml (MLE), (GLU OW) (kefir, banan) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Zupa krupnik 250ml (GLU JĘCZ), (SEL) (bulion drobiowy, ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, pietruszka korzeń) Pierogi z serem na słoju 250g (MLE), (GLU PSZ) Duszona cukinia 100g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Serek naturalny do smarowania 50g (MLE) Szynka z indyka 30g Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Jabłko pieczone 120g Herbata czarna bez cukru 250ml
SUMA: 1982.5kcal, Białko: 102.9g, Tłuszcz: 50.5g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.8g, Węglowodany ogółem: 290.8g, w tym cukry proste: 76.8g, Błonnik pokarmowy 25g, Sól: 4,1g		

15.09.2026r. Wtorek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Pasta jajeczna 80g (MLE), (JAJ) (jajko, jogurt naturalny) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Pudding jaglany z musem truskawkowym 250g (MLE) (mleko spożywcze 2% tł., kasza jaglana, truskawki mrożone) Jabłko pieczone 150g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zupa warzywna 250ml (SEL) (bulion drobiowy, marchew, seler, pietruszka korzeń, ziemniaki) Burger mięsny z sosem ratatouille 150g (JAJ), (GLU PSZ) (mięso wieprzowe z szynki, jajko, bułka tarta, passata pomidorowa, cukinia, papryka czerwona, olej rzepakowy, ser mozzarella) Kasza jęczmienna 75 (GLU JĘCZ) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenny 90g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30 g Pasta kanapkowa z cukinii 110g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, cukinia) Ser żółty 15g (MLE) Sałata 10g Mix warzyw bez skórki 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 2139.6kcal, Białko: 99.8g, Tłuszcz: 74g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.4g, Węglowodany ogółem: 284.9g, w tym cukry proste: 50.3, Błonnik pokarmowy 31.2g, Sól: 3,9g		

16.09.2026r. 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		

17.09.2026r. 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		

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)**