

Dieta łatwostrawna 12-18.01.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
Jaglanka szarlotkowa (MLE) (G) (300ml) Kajzerka (GLU PSZ) (50g) i pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), serem mozzarella light (MLE) (45g), domową szynką pieczoną (wyrób własny) (60g) (P), sałatą i pomidorem bez skórki (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Grysik (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml) Kajzerka (GLU PSZ) (50g) i pieczywo (GLU PSZ) (60g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (50g), serkiem a'la grani (MLE) (60g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Owsianka (MLE, GLU OW) (G) (300ml) Bułka (GLU PSZ) (50g) i pieczywo (GLU PSZ) (60g) z pastą łososiową (RYB, MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i serem mozzarella light (MLE) (60g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Zupa mleczna z ryżem i brzoskwinia (MLE) (G) (300ml) Pasta z szynki drobiowej (60g), ser mozzarella light (MLE) (60g), bułka (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Gryczanka z wanilią (MLE) (G) (300ml) Bułka (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo (GLU PSZ) (60g) z serem mozzarella light (MLE) (30g), jajkiem (JAJ) (55g) w sosie koperkowym (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, GLU PSZ, JAJ) (G) (300ml) Pieczywo (GLU PSZ) (60g) z bułką (GLU PSZ) (50g), domową kiełbasą (wyrób własny) (P) (60g), mozzarellą light (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Orkiszanka (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml) Mozzarella light (MLE) (60g) oraz twarożek (MLE) (150g) na słodko z bułką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g) i domową konfiturą Domowe kakao (MLE) (350ml)
OBIAD						
Zupa kalafiorowa zabieleną z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400ml) Pulpety drobiowe (JAJ, GLU PSZ) (200g) z kremowym sosem pomidorowym (MLE), kaszą gryczaną białą (200g) i gotowaną mini marchewką (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa koperkowa z ryżem (SEL) (G) (400ml) Gulasz wołowo-warzywny (200g) z gniocchi (JAJ, GLU PSZ) (200g), sosem własnym oraz gotowaną fasolką szparagową (MLE) (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa jarzynowa z kuskusem (SEL, MLE, GLU PSZ) (G) (400ml) Pieczony schab (100g) z morelą (SO2) w sosie własnym, ziemniakami z koperkiem (280g) i buraczkami (200g) (P, D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa z marchewką i brokułami (SEL) (G) (400ml) Spaghetti (GLU PSZ) (200g) z mięsem (100g) w sosie jogurtowym (MLE) z cukinią i pomidorkami oraz gotowanym groszkiem (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krem z białych warzyw z grzankami (SEL, MLE, GLU PSZ) (G) (400ml) Miruna (RYB) (100g) z sosem greckim, kaszą bulgur (GLU PSZ) (200g) i gotowaną marchewką z groszkiem (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa z brokułami i ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400ml) Zapiekanka makaronowa z mozzarellą, sosem jajecznym, ziołowym sosem pomidorowym (JAJ, MLE, GLU PSZ) (400g) i gotowaną mini marchewką (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem nitki (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Podudzie z indyka (100g) z sosem własnym, fasolką szparagową, mini marchewkami i ziemniaczkami (280g) (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)

KOLACJA						
Chleb (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z twarogiem jogurtowym (MLE) (120g), gotowanym jajkiem (JAJ) (55g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pieczyno (60g) (GLU PSZ) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g), mozzarellą (MLE) (60g), serkiem owocowym (MLE) (60g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczyno (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z twarogiem (MLE) (60g), serkiem wiejskim (MLE) (150g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pieczyno (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), mozzarellą light (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczyno (GLU PSZ) (60g) oraz kajzerka (GLU PSZ) (50g) z pastą z twarogu (MLE) (60g), pastą rybną (RYB) (50g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Szynka (45g) z bułką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g), chudym twarogiem (MLE) (60g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczyno (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z gotowanym jajem (JAJ) (55g), sosem koperkowym (MLE) (40g), szynką (45g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2470.2 / B: 143.6 T: 77.7 / NKT: 32.4 W: 315.9 / SCP: 52.6 / SÓL: 4.6 / BŁ: 31.8	K: 2197.0 / B: 115.1 T: 59.2 / NKT: 24.3 W: 237.4 / SCP: 48.9 / SÓL: 4.0 / BŁ: 27.6	K: 2238.3 / B: 143.4 T: 64.9 / NKT: 26.8 W: 279.7 / SCP: 54.9 / SÓL: 4.4 / BŁ: 25.5	K: 2223.6 / B: 116.7 T: 63.3 / NKT: 21.5 W: 310.7 / SCP: 47.6 / SÓL: 4.1 / BŁ: 26.5	K: 2430.0 / B: 124.7 T: 69.7 / NKT: 28.8 W: 345.3 / SCP: 57.6 / SÓL: 4.8 / BŁ: 39.9	K: 2469.4 / B: 124.2 T: 86.4 / NKT: 31.8 W: 309.2 / SCP: 52.7 / SÓL: 5.1 / BŁ: 29.9	K: 2324.0 / B: 132.1 T: 73.1 / NKT: 29.0 W: 295.8 / SCP: 49.4 / SÓL: 5.5 / BŁ: 27.2

WYKAZ SKRÓTÓW

Wartości odżywcze	Sposób obróbki termicznej	Alergeny
K - wartość energetyczna [kcal] B - białko ogółem [g] T - tłuszcz [g] W - węglowodany ogółem [g] NKT - nasycone kwasy tłuszczowe [g] SCP - suma cukrów prostych [g] SÓL - sól [g] BŁ - błonnik pokarmowy [g] WW - wymienniki węglowodanowe	G - gotowanie P - pieczenie D - duszenie	GLU PSZ - zboża zawierające gluten pszenney SKO - skorupiaki i pochodne JAJ - jaja i pochodne RYB - ryby i pochodne OZI - orzeszki ziemne i pochodne SOJ - soja i pochodne MLE - mleko i pochodne wraz z laktozą ORZ - orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały SEL - seler i pochodne GOR - gorczyca i produkty pochodne SEZ - nasiona sezamu i pochodne SO2 - dwutlenek siarki/siarczyny ŁUB - łubin i produkty pochodne MCK - mięczaki i produkty pochodne MLE b/LAK - mleko i pochodne bez laktozy GLU ŻYT - zboża zawierające gluten żytni GLU OW - zboża zawierające gluten owsiany GLU JĘCZ - zboża zawierające gluten jęczmienny