

Dieta łatwostrawna 19-25.01.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
Kasza manna z musem owocowym (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml) Salatka jarzynowa z jogurtem naturalnym (MLE, SEL, JAJ) (150g), kajzerką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), mozzarellą (MLE) (60g) i świeżymi warzywami (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Kakaowa gryczanka z musem wieloowocowym (MLE) (G) (300ml) Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z domowym schabem (wyrób własny) (80g), serem (MLE) (45g), miksem warzyw (100g), masłem (MLE) (10g) i dipem jogurtowo-pietruszkowym (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Cynamonowy ryż na mleku z musem jabłkowym (MLE) (G) (300ml) Lekkie caprese z pomidorami (MLE) (180g), chlebem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g) i pieczonym kurczakiem (wyrób własny) (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Orkiszanka (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml) Pasztet mięsno-warzywny (SEL, JAJ, GLU PSZ) (100g) z serem mozzarella (MLE) (60g), pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Zupa mleczna z makaronem i nutą wanilii (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml) Zestaw past twarogowych: pomidorowa (MLE) (80g), koperkowa (MLE) (80g) i łososiowa (MLE, RYB) (80g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Jaglanka z musem truskawkowym (MLE) (G) (300ml) Chleb pszenny (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z pomidorową pastą z bazylią (MLE) (70g) z domową szynką wieprzową (wyrób własny) (80g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Owsianka (MLE, GLU OW) (G) (300ml) Jajo gotowane (JAJ) (55g) z bułką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), serkiem typu fromage (wyrób własny) (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)
OBIAD						
Krem brokułowy (SEL) (G) (400ml) Łagodny kurczak w sosie koperkowym (MLE) (100g) z ryżem (200g) i gotowanym kalafiozem (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Barszcz po ukraińsku z ziemniakiem (SEL) (G) (400ml) Makaron (GLU PSZ) (200g) z twarogiem (MLE) (100g) i sosem truskawkowym (MLE) (200g) (G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krupnik z zieloną pietruszką (SEL, GLU JĘCZ) (G) (400ml) Gulasz kozacki z indykiem (100g), ryżem (200g) i gotowaną fasolką szparagową (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa orientalna z makaronem ryżowym (SEL) (G) (400ml) Podudzie pieczone (100g) z ziemniaczkami (280g) i zieloną pietruszką oraz gotowaną mini marchewką z groszkiem (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa pomidorowa (GLU PSZ) (G) (400ml) Ryba panierowana (100g) (RYB, JAJ, MLE, GLU PSZ) z ziemniaczkami (280g) z koperkiem i gotowanym brokułem z kalafiozem (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa warzywna z ziołowymi grzankami (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Lazania mięsna (MLE, GLU PSZ) (500g) z gotowaną fasolką szparagową (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krem z pomidorów (SEL) (G) (400ml) Naleśniki z farszem twarogowym, sosem koperkowym (JAJ, MLE, GLU PSZ) (400g) i gotowaną marchewką z groszkiem (200g) (P, D) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)

DESER						
Jabłko (150g)	Banan (150g)	Koktajl owocowy (MLE) (270g)	Jogurt z przecierem owocowym i płatkami (MLE, GLU OW) (180g)	Jabłko (150g)	Jogurt waniliowy (MLE) (150g)	Koktajl czekoladowy (MLE) (230g)
KOLACJA						
Bułka (GLU PSZ) (50g) i pieczywo (GLU PSZ) (50g) z koperkową pastą z twarogu (MLE) (70g), szynką (45g), masłem (MLE) (10g), pomidorem i roszponką (80g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pasta z tuńczykiem, oliwą i koperkiem (RYB, MLE) (150g), gotowane jajo (JAJ) (55g), chleb (GLU PSZ) (60g), kajzerka (GLU PSZ) (50g), masło (MLE) (10g) i warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z serkiem wiejskim (MLE) (150g), pastą z twarogu (MLE) (80g), masłem (MLE) (10g) oraz warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Owocowy twarożek (MLE) (150g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), kajzerką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g), gotowanym jajkiem (JAJ) (55g) oraz warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Mozzarella (MLE) (45g), pasta z tuńczyka (RYB, MLE) (100g), pieczywo (GLU PSZ) (60g), bułka (GLU PSZ) (50g), masło (MLE) (10g) i świeże warzywa (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Kremowy pasztet mięsno-warzywny (JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL) (120g), bułka (GLU PSZ) (50g), pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), mozzarellą (MLE) (60g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pasta z twarogu (MLE) (100g), domowa kiełbasa (wyrób własny) (80g), pieczywo (GLU PSZ) (60g), bułka (GLU PSZ) (50g), masło (MLE) (10g) i warzywa (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2345.8 / B: 121.1 T: 62.5 / W: 340.7 NKT: 23.9 / SCP: 49.9 / SÓL: 5.3 / BŁ: 29.9	K: 2609.8 / B: 143.2 T: 69.4 / W: 367.6 NKT: 31.9 / SCP: 79.1 / SÓL: 4.9 / BŁ: 25.0	K: 2657.6 / B: 148.9 T: 75.0 / W: 360.5 NKT: 28.7 / SCP: 84.2 / SÓL: 4.5 / BŁ: 29.0	K: 2524.6 / B: 141.3 T: 81.4 / W: 328.8 NKT: 31.4 / SCP: 49.2 / SÓL: 4.4 / BŁ: 37.6	K: 2425.2 / B: 137.1 T: 77.1 / W: 308.5 NKT: 34.3 / SCP: 55.2 / SÓL: 4.5 / BŁ: 25.6	K: 2789.9 / B: 171.8 T: 76.5 / W: 366.9 NKT: 30.7 / SCP: 69.2 / SÓL: 4.8 / BŁ: 32.0	K: 2348.7 / B: 145.6 T: 76.6 / W: 282.4 NKT: 34.2 / SCP: 76.6 / SÓL: 4.4 / BŁ: 23.2

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