

Dieta łatwostrawna 16-22.02.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
<p>Kasza manna z musem owocowym (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml)</p> <p>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)</p> <p>Domowe kakao (MLE) (350ml)</p>	<p>Kakaowa gryczanka z musem wieloowocowym (MLE) (G) (300ml)</p> <p>Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z domowym schabem (wyrób własny) (80g), serem mozzarella (MLE) (45g), miksem warzyw (100g), masłem (MLE) (10g) i dipem jogurtowo-pietruszkowym (MLE)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)</p>	<p>Cynamonowy ryż na mleku z musem jabłkowym (MLE) (G) (300ml)</p> <p>Pankejkki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (P) (3szt.) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (150g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z serem (MLE) (30g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Domowe kakao (MLE) (350ml)</p>	<p>Orkiszanka (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml)</p> <p>Paszтет 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)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem i nutą wanilii (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml)</p> <p>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)</p> <p>Domowe kakao (MLE) (350ml)</p>	<p>Jaglanka z musem truskawkowym (MLE) (G) (300ml)</p> <p>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)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)</p>	<p>Owsianka (MLE, GLU OW) (G) (300ml)</p> <p>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)</p> <p>Domowe kakao (MLE) (350ml)</p>
OBIAD						
<p>Krem brokułowy z grzankami (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml)</p> <p>Łagodny kurczak w sosie koperkowym (MLE) (100g) z ryżem (200g) i gotowanym kalafiem (200g) (D, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Barszcz po ukraińsku z ziemniakiem (SEL) (G) (400ml)</p> <p>Makaron (GLU PSZ) (200g) z twarogiem (MLE) (100g) i sosem truskawkowym (MLE) (200g) (G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Krupnik z zieloną pietruszką (SEL, GLU JĘCZ) (G) (400ml)</p> <p>Gulasz kozacki z tofu (SOJ) (100g), ryżem (200g) i gotowaną fasolką szparagową (200g) (D, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa orientalna z makaronem ryżowym (SEL) (G) (400ml)</p> <p>Podudzie pieczone (100g) z ziemniaczkami (280g) i zieloną pietruszką oraz gotowaną mini marchewką z groszkiem (200g) (P, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa pomidorowa (GLU PSZ) (G) (400ml)</p> <p>Ryba pieczona (100g) (RYB) z ziemniaczkami (280g) z koperkiem i gotowanym brokułem z kalafiem (200g) (P, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa warzywna z ziołowymi grzankami (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml)</p> <p>Lazania mięsna (MLE, GLU PSZ) (500g) z gotowaną fasolką szparagową (200g) (P, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym (SEL, JAJ, GLU PSZ) (G) (400ml)</p> <p>Naleśniki z farszem twarogowym, sosem koperkowym (JAJ, MLE, GLU PSZ) (400g) i gotowaną marchewką z groszkiem (200g) (P, D)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>

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 roszką (80g)	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)	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)	Owocowy twarożek (MLE) (150g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), kajzerką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g), gotowanym jajkiem (JAJ) (55g) oraz warzywami (100g)	Mozzarella (MLE) (45g), pasta z tuńczyka (RYB, MLE) (100g), pieczywo (GLU PSZ) (60g), bułka (GLU PSZ) (50g), masło (MLE) (10g) i świeże warzywa (100g)	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)	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)	Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	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: 2599.8 / B: 142.4 T: 68.7 / W: 367.3 NKT: 31.9 / SCP: 79.1 / SÓL: 4.9 / BŁ: 24.5	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: 2370.0 / B: 134.6 T: 76.0 / W: 299.6 NKT: 34.3 / SCP: 55.2 / SÓL: 4.5 / BŁ: 25.3	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: 2368.5 / B: 149.4 T: 84.2 / W: 291.9 NKT: 34.2 / SCP: 76.6 / SÓL: 4.4 / BŁ: 23.5

Dieta łatwostrawna 23.02-1.03.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
<p>Gryczanka z wanilią (MLE) (G) (300ml) Jajo gotowane (JAJ) (55g) z sosem jogurtowym (MLE), pieczony schab (50g), bułka (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Domowe kakao (MLE) (350ml)</p>	<p>Orkiszanka (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml) Twarożek awanturka (MLE) (80g) na sałacie z serkiem homogenizowanym (MLE) (150g), bułką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g) i masłem (MLE) (10g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)</p>	<p>Jaglanka szarlotkowa (MLE) (G) (300ml) Kajzerka (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo (GLU PSZ) (60g) z pieczonym indykiem (80g) (P), koperkowym twarożkiem (MLE) (80g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Domowe kakao (MLE) (350ml)</p>	<p>Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml) Bułka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), koperkową pastą jajeczną (MLE, JAJ) (80g), domową wędliną (wyrób własny) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)</p>	<p>Grysik (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml) Bułka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), z kremowym twarożkiem (MLE) (70g), gotowanym jajkiem (JAJ) (55g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Domowe kakao (MLE) (350ml)</p>	<p>Owsianka (MLE, GLU OW) (G) (300ml) Twarożek z koperkiem (MLE) (100g), bułką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), pieczonym kurczakiem w ziołach (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem i brzoskwinią (MLE) (G) (300ml) Pankejki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (P) (3szt.) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (150g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z serem (MLE) (30g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Domowe kakao (MLE) (350ml)</p>
OBIAD						
<p>Krem ziemniaczany z tymiankiem i groszkiem ptysiowym (SEL, GLU PSZ, JAJ) (G) (400ml) Pieczone podudzie z kurczaka (100g) oprószone marchewką (GLU PSZ) z ryżem (200g), sosem pomidorowym oraz gotowanymi buraczkami (D, G) (200g)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Klopsiki warzywne (GLU PSZ, JAJ) (150g) z kaszą jaglaną (200g), sosem pomidorowym i gotowanym groszkiem z marchewką (D, G) (200g)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem (SEL) (G) (400ml) Zapiekanka ziemniaczana z brokułami (JAJ, MLE) (500g) i gotowaną mini marchewką (P, G) (200g)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Kremowa zupa jarzynowa z ziemniakiem i koperkiem (SEL) (G) (400ml) Potrawka pomidorowa (200g) z ryżem (200g) i gotowaną fasolką szparagową (D, G) (200g)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Krem pietruszkowy z grzankami ziołowymi (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Kotleciki rybne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (150g) z zielonym groszkiem, ziemniakami (280g) i gotowanym kalafiozem (D, G) (200g)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa warzywna z batatami (SEL) (G) (400ml) Schab (100g) w sosie własnym z kaszą krakowską (200g), włoszczyzną i gotowaną mini marchewką (G, D) (200g)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa z makaronem i fasolką szparagową (MLE, GLU PSZ, SEL) (G) (400ml) Ziemniaki (280g) z ziołami, kurczakiem (100g) duszonym w warzywach i gotowanym brokułem (D, G) (200g)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>

DESER						
Koktajl wieloowocowy (MLE) (250g)	Jabłko pieczone (150g)	Koktajl owsiany (MLE, GLU OW) (300g)	Banan (150g)	Jogurt waniliowy z musem jabłkowym (MLE) (300g)	Jabłko bez skórki (150g)	Maślanka z ekspandowanym amarantusem (MLE) (150g)

KOLACJA

<p>Pieczyno (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z serem mozzarella (MLE) (60g), warzywami (100g), mlecznym twarożkiem (MLE) (80g) i masłem (MLE) (10g)</p> <p>Herbata owocowa bez cukru (350ml)</p>	<p>Pieczyno (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z pasztetem mięsno-warzywnym (GLU PSZ, JAJ) (100g) (P) z zieloną pietruszką, serem mozzarella (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)</p>	<p>Pieczyno (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z serem homogenizowanym (MLE) (150g), gotowanym jajem (JAJ) (55g) z sosem jogurtowym (MLE), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata owocowa bez cukru (350ml)</p>	<p>Serek a'la grani (MLE) (150g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), pastą z szynki (100g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)</p>	<p>Bułeczka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), pastą rybną (MLE, RYB) (80g), mozzarellą (MLE) (40g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata owocowa bez cukru (350ml)</p>	<p>Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (80g) z kajzerką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), serem wiejskim (MLE) (150g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)</p>	<p>Pieczyno (GLU PSZ) (60g) z bułką (GLU PSZ) (50g), pomidorową pastą rybną (RYB) (80g), domową majerankową szynką wieprzową (wyrób własny) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata owocowa bez cukru (350ml)</p>
---	--	---	--	---	---	---

PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2505.6 / B: 128.9 T: 72.6 / W: 353.6 NKT: 29.4 / SCP: 59.2 / SÓL: 4.5 / Bł: 27.1	K: 2477.2 / B: 123.2 T: 68.3 / W: 358.5 NKT: 23.2 / SCP: 58.5 / SÓL: 4.5 / Bł: 30.4	K: 2548.5 / B: 136.0 T: 83.0 / W: 328.9 NKT: 33.6 / SCP: 81.1 / SÓL: 5.1 / Bł: 29.4	K: 2514.4 / B: 125.1 T: 85.0 / W: 320.0 NKT: 34.1 / SCP: 64.6 / SÓL: 4.5 / Bł: 21.6	K: 2409.1 / B: 145.0 T: 70.3 / W: 322.4 NKT: 25.4 / SCP: 43.4 / SÓL: 4.8 / Bł: 24.5	K: 2325.5 / B: 145.1 T: 67.0 / W: 292.0 NKT: 27.2 / SCP: 36.1 / SÓL: 4.4 / Bł: 27.0	K: 2251.0 / B: 116.1 T: 78.6 / W: 279.3 NKT: 27.6 / SCP: 51.2 / SÓL: 3.1 / Bł: 24.8

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 pszeniczny 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