

Dieta łatwostrawna 8-14.06.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
<p>Owsianka z musem owocowym (MLE, GLU OW) (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), serkiem wiejskim light (MLE) (75g), 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>Lekkie caprese z pomidorami (MLE) (180g), chlebem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g) i pieczonym kurczakiem (wyrób własny) (100g)</p> <p>Domowe kakao (MLE) (350ml)</p>	<p>Orkiszanka (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml)</p> <p>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)</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 pastą z tuńczyka (MLE, RYB) (100g) 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 kalafiorem (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 indykiem (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 z ryżem białym (G) (400ml)</p> <p>Ryba pieczona (100g) (RYB) z ziemniaczkami (280g) z koperkiem i gotowanym brokułem z kalafiorem (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)	Domowe ciasto drożdżowe z owocami i owsianą kruszonką (JAJ, GLU PSZ, GLU OW) (P) (150g)	Wielooowocowy koktajl na maślanec (MLE) (250g)	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) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pasta z tuńczykiem, oliwą i koperkiem (RYB, MLE) (150g), jajo gotowane (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 a'la grani (MLE) (60g), pastą z twarogu (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) oraz warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Szynka drobiowa (45g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), kajzerką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g), pastą jajeczną (JAJ, MLE) (70g) oraz warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Mozzarella (MLE) (45g), pasta z dyni (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: 2376.8 / B: 122.9 T: 63.7 / W: 343.9 NKT: 24.1 / SCP: 50.2 SÓL: 5.3 / F: 29.9	K: 2579.5 / B: 143.0 T: 65.3 / W: 368.4 NKT: 32.2 / SCP: 79.5 SÓL: 4.9 / F: 24.5	K: 2693.1 / B: 137.1 T: 81.9 / W: 366.3 NKT: 26.9 / SCP: 72.8 SÓL: 4.5 / F: 29.0	K: 2445.6 / B: 123.7 T: 81.4 / W: 320.8 NKT: 29.0 / SCP: 46.0 SÓL: 4.4 / F: 37.6	K: 2337.9 / B: 119.2 T: 75.2 / W: 309.2 NKT: 33.8 / SCP: 56.1 SÓL: 4.5 / F: 25.3	K: 2832.1 / B: 180.6 T: 77.6 / W: 365.9 NKT: 31.2 / SCP: 67.8 SÓL: 4.8 / F: 32.0	K: 2468.5 / B: 149.3 T: 84.1 / W: 291.8 NKT: 36.4 / SCP: 76.6 SÓL: 4.4 / F: 23.5

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
<p>Gryczanka z wanilią (MLE) (G) (300ml) Pasta pietruszkowa (MLE) (100g), pieczony schab (50g) z sosem jogurtowym (MLE), 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) Pasta litewska (MLE) (200g) z pomidorem na sałacie z serem mozzarella (MLE) (45g), kajzerką pszenną (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), pastą z dyni (MLE) (G) (100g), domową wędliną (wyrób własny) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)</p>	<p>Budyń (MLE) z tapioki z musem owocowym (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), domową pieczenią drobiową z indykiem (P) (100g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem i brzoskwinia (MLE) (G) (300ml) Pankejkki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (P) (3szt.) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (150g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z serkiem wiejskim light (MLE) (75g), 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 z pieczonych warzyw i gotowanymi buraczkami z zieloną pietruszką (100g)</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 ziemniakami (280g), sosem koperkowym i gotowanym groszkiem z marchewką (D, G) (200g)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem białym i pietruszką (SEL) (G) (400ml) Pierogi z twarogiem (GLU PSZ, JAJ, MLE) (300g) (G) i musem jabłkowo-truskawkowym (100g)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Krem pietruszkowy z pszennymi grzankami ziołowymi (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Potrawka pomidorowa (200g) z ryżem (200g) i gotowaną fasolką szparagową (D, G) (200g)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa jarzynowa (SEL) z ryżem białym i pietruszką (400ml) (G) Kotleciki rybne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (P) (300g) z sosem pomidorowym, ziemniakami (G) (210g) i surówką z selera (MLE)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa warzywna z makaronem pszennym (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Schab (100g) w sosie własnym z kaszą krakowską (200g), włoszczyzną i surówką z selera z koperkiem (SEL, MLE) (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 (MLE) z karobem i owocami (250g)	Jabłko pieczone (150g)	Koktajl owsiany (MLE, GLU OW) (300g)	Banan (150g)	Jogurt waniliowy z konfiturą owocową (MLE) (300g)	Jabłko bez skórki (150g)	Maślanka z ekspandowanym amarantusem i owocami (MLE) (200g)
KOLACJA						
Pieczyno (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), warzywami (100g), pastą jajeczną (JAJ, MLE) (70g) i masłem (MLE) (10g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pieczyno (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z pasztetem mięsno-warzywnym (GLU PSZ, JAJ) (100g) (P) z zieloną pietruszką, serkiem wiejskim light (MLE) (75g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczyno (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z serem mozzarella (MLE) (45g), gotowanym jajem (JAJ) (55g) z sosem jogurtowym (MLE), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	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) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Bułeczka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), pastą rybną (MLE, RYB) (80g), mozzarellą (MLE) (40g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (80g) z kajzerką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), serem mozzarella (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczyno (GLU PSZ) (60g) z bułką (GLU PSZ) (50g), pomidorową pastą rybną (RYB) (80g), domową pieczoną majerankową szynką wieprzową (wyrób własny) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2494.4 / B: 126.2 T: 67.7 / W: 359.7 NKT: 30.1 / SCP: 69.1 SÓL: 4.5 / F: 27.1	K: 2273.9 / B: 109.1 T: 70.7 / W: 314.4 NKT: 28.9 / SCP: 54.8 SÓL: 4.5 / F: 30.4	K: 2393.8 / B: 141.6 T: 70.0 / W: 310.8 NKT: 31.7 / SCP: 84.1 SÓL: 5.1 / F: 29.4	K: 2562.4 / B: 121.8 T: 85.3 / W: 338.3 NKT: 33.3 / SCP: 72.7 SÓL: 4.5 / F: 21.6	K: 2263.5 / B: 127.5 T: 64.1 / W: 305.3 NKT: 24.3 / SCP: 53.1 SÓL: 4.8 / F: 24.5	K: 2395.8 / B: 147.6 T: 75.4 / W: 289.7 NKT: 31.2 / SCP: 32.3 SÓL: 4.4 / F: 27.0	K: 2260.3 / B: 118.2 T: 75.9 / W: 285.6 NKT: 28.1 / SCP: 54.5 SÓL: 3.1 / F: 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] F - 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