

Dieta łatwostrawna

Niedziela (2026-03-01)	Poniedziałek (2026-03-02)	Wtorek (2026-03-03)	Środa (2026-03-04)	Czwartek (2026-03-05)	Piątek (2026-03-06)	Sobota (2026-03-07)	Niedziela (2026-03-08)
<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek fromage 80g Ogórek konserwowy 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, SO2)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna śniadaniowa 10g Marmolada 100g Kawa zbożowa 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE, SO2)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Konserwa mięsna 75g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, GRZ, ORZ, SOJ, MLE, SO2)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Paszтет wieprzowy kremowy 75g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, JAJ, GRZ, SEL, SOJ, MLE,SO2)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Twarożek mięsny 75g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE, SO2, SOJ, SEL)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna śniadaniowa 10g Ser twardy 60g. Pomidor 80g. Kawa zbożowa 250ml</p> <p>Alergeny :(GLU, GOR, MLE SOJ, SO2)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Paszтет wieprzowy pieczony 75g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, GOR,JAJ MLE, ORZ, SO2, SOJ)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser topiony 100g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, MLE, SO2)</p>
<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Udko drobiowe gotowane 180g Marchewka gęstowana 120g kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, ŁUB GOR, MLE, SOJ GOR, GRZ)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie.</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml. 400g Makaron z brokułem 400g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL GOR MLE, ŁUB, ORZ SO2)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie.</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 200g Gulasz z warzywami 200g Surówka z marchewki 120g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml Kasza bulgur 100g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 100g. Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem marchewki 120g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, SOJ, ŁUB, GOR, MLE)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, pieczenie</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 80g Sałatka z buraka 120g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, ŁUB, GOR)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa solferino z ziemniakami 400g Makaron z serem białym 300g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa makaronowa 400 ml Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska 100 w sosie pieczeniowym. Surówka z selera 120g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, ŁUB GOR, MLE,)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa 400 ml Ziemniaki 200g Udziec pieczony 180g Fasolka szparagowa 120g kompot z jabłek 150 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, ŁUB, SEL, GOR, MLE)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</p>
<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, GOR, SO2, MLE SOJ) dodatkowy posiłek: Herbatniki 50g</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Ser twardy 60g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, GOR, SEL, MLE SOJ, SO2) dodatkowy posiłek: Jabłko.</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Parówki wieprzowe 100g ketchup 15 ml Herbata czarna 250ml</p> <p>Alergeny:(GLU,, MLE, SOJ SO2) dodatkowy posiłek : Herbatniki 50g .</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Sałata z selerem konserwowym 150g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, JAJ, MLE, SO2) dodatkowy posiłek: jabłko</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Kiełbasa krakowska 60g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE, SOJ JAJ, SO2) dodatkowy posiłek: Kisiel 200 ml.</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Paprykarz szczeciński 75g Herbata czarna 25ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE, RYB, SKO, JAJ, SO2) dodatkowy posiłek: jabłko</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Ogórek zielony 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, SO2) dodatkowy posiłek: jabłko</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina wieprzowa 60g Pomidor 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU,GOR, MLE SOJ, SO2) dodatkowy posiłek: jabłko</p>
Wartość odżywcza							
E:2036 kcal, B: 91g, T: 71g w tym NKT 23g, W: 278g w tym cukry 4g, błonnik: 30g, sól: 5g	E: 2022kcal, B: 90g, T: 68g w tym NKT 25g, W: 290g w tym cukry 5g, błonnik: 31g, sól: 5g	E: 2139 cal, B: 85g, T: 84g w tym NKT 30g, W: 290g w tym cukry 5g, błonnik: 25, sól: 5g	E: 2012kcal, B: 92g, T: 91g w tym NKT 22, W: 270g w tym cukry 6g, błonnik: 32g, sól: 6g	E: 2075kcal, B: 96g, T: 86g w tym NKT 38g, W: 264g w tym cukry 6g, błonnik: 42g, sól: 5g	E: 2102kcal, B: 84g, T: 52g w tym NKT 21g, W: 245 g w tym cukry 5g, błonnik: 29g, sól: 5g	E: 2089kcal, B: 81g, T: 72g w tym NKT28g, W: 245g w tym cukry 5g, błonnik: 34g, sól: 5g	E: 2025kcal, B: 96g, T: 70g w tym NKT 27g, W: 293g w tym cukry 6g, błonnik: 41g, sól: 6g

Dieta łatwostrawna

Poniedziałek (2026-03-09)	Wtorek (2026-03-10)
<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna Śniadaniowa 10g Konserwa mięsna 75g Pomidor 50g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, SO2)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb pszenny 120g Margaryna śniadaniowa 10g Jajecznicza z wędliną 100g Sałata masłowa 5g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, MLE, JAJ, SOJ, GOR, SO2)</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Fasolka po bretońsku 300g Bułka razowa 100g kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL,ŁUB GOR, MLE, SOJ, GOR, GRZ)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grysikowa 400 ml Paluszki ziemniaczane 200g Sos pieczarkowy 100g Kompot z jabłek 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, SEL, GOR MLE, ŁUB, ORZ)</p> <p>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie.</p>
<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g, Twarożek z rzodkiewką 80g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, GOR, MLE SOJ, SO2) dodatkowy posiłek : jabłko</p>	<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy 100g Margaryna Śniadaniowa 10g Wędlina 60g Herbata czarna 250 ml</p> <p>Alergeny:(GLU, GOR, SEL, MLE SOJ, SO2,S02) dodatkowy posiłek: jabłko</p>
<p>Wartość odżywcza</p>	
<p>E:2102kcal, B: 74g, T: 61g w tym NKT 26g, W: 292g w tym cukry 5g, błonnik: 36g, sól: 6g</p>	<p>E:2123 kcal, B: 97g, T: 70g w tym NKT 26g, W: 270g w tym cukry 5g, błonnik: 31g, sól: 6g</p>