

Dieta łatwostrawna

| Niedziela<br>(2026-02-01)                                                                                                                                                                                                                                                            | Poniedziałek<br>(2026-02-02)                                                                                                                                                                                                   | Wtorek<br>(2026-02-03)                                                                                                                                                                                                                                          | Środa<br>(2026-02-04)                                                                                                                                                                                    | Czwartek<br>(2026-02-05)                                                                                                                                                                                                                                       | Piątek<br>(2026-02-06)                                                                                                                                                                                                  | Sobota<br>(2026-02-07)                                                                                                                                                                                 | Niedziela<br>(2026-02-08)                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Chleb pszenny 120g<br>Margaryna śniadaniowa 10g<br>Twarożek ze śmietaną i koperkiem 80g<br>Herbata czarna 250 ml<br><br><b>Alergeny:( GLU, MLE)</b>                                                                                                              | <b>Śniadanie</b><br>Chleb pszenny 120g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Marmolada 60g<br>Herbata czarna 250 ml<br><br><b>Alergeny:( GLU, MLE)</b>                                                                               | <b>Śniadanie</b><br>Chleb pszenny 120g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Wędlina wieprzowa 60g<br>Herbata czarna 250 ml<br><br><b>Alergeny:( GLU, MLE)</b>                                                                                                        | <b>Śniadanie</b><br>Chleb pszenny 120g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Twarożek mięsny 80g<br>herbata czarna 250 ml<br><br><b>Alergeny:( GLU, MLE, SO2, SOL, SEL)</b>                                    | <b>Śniadanie</b><br>Chleb pszenny 120g<br>Margaryna śniadaniowa 10g<br>Kiełbasa parówkowa 100g<br>ketchup 15 ml<br>herbata czarna 250ml<br><br><b>Alergeny :( GLU, GOR, MLE SOJ, SO2)</b>                                                                      | <b>Śniadanie</b><br>Chleb pszenny 120g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Ser twardy 60g<br>Herbata czarna 250 ml<br><br><b>Alergeny:( GLU, GOR, MLE)</b>                                                                  | <b>Śniadanie</b><br>Chleb pszenny 120g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Ser topiony 50g<br>Herbata czarna 250 ml<br><br><b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, )</b>                                    | <b>Śniadanie</b><br>Chleb pszenny 120g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Parówki wieprzowe 100g<br>ketchup 15 ml<br>Herbata czarna 250 ml<br><br><b>Alergeny:( GLU, SOJ, SO2 , MLE)</b>                                                              |
| <b>Obiad</b><br>Zupa grysikowa 300 ml<br>Ziemniaki 250g<br>Udziec drobiowy pieczony 180g<br>Surówka colesław z kapusty pekińskiej 120g<br>Kompot z jabłek 250 ml<br><br><b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR MLE, LUB, ORZ, SO2)</b><br><br><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczen</b> | <b>Obiad</b><br>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml<br>Kasza kus-kus 100g<br>Gulasz warzywny 200g<br>Kompot z jabłek 250 ml<br><b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE)</b><br><br><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie</b> | <b>Obiad</b><br>Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml<br>Ziemniaki 250g<br>Sznycel wieprzowy 80g<br>Sałatka z buraka czerwonego 120g<br>Kompot z jabłek 250 ml<br><b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE)</b><br><br><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie</b> | <b>Obiad</b><br>Zupa żurek z ziemniakami 300 ml<br>Makaron z warzywami 300g<br>Kompot z jabłek 250 ml<br><b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE)</b><br><br><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie</b> | <b>Obiad</b><br>Zupa makaronowa 300 ml<br>Ziemniaki 250g<br>Kiszka jęczmienni-gryczana 100g<br>ogórek kiszony 120g<br>Kompot z jabłek 250 ml<br><br><b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE)</b><br><br><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, pieczenie</b> | <b>Obiad</b><br>Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml<br>Makaron z białym serem 400g<br>Kompot z jabłek 250 ml<br><br><b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE,)</b><br><br><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</b> | <b>Obiad</b><br>Zupa ogonowa z makaronem 300 ml<br>Risotto wieprzowe<br>kompot z jabłek 150 ml<br><br><b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE)</b><br><br><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</b> | <b>Obiad</b><br>Zupa koperkowa 300 ml<br>Ziemniaki 250g<br>Schab w sosie własnym 120g<br>Surówka z marchewki 120g<br>Kompot z jabłek 200 ml<br><br><b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE)</b><br><br><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie</b> |
| <b>Kolacja</b><br>Chleb razowy 100g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Wędlina 60g<br>Herbata czarna 250 ml<br><br><b>Alergeny:( GLU, GOR, SEL, MLE SOJ, SO2)</b>                                                                                                                       | <b>Kolacja</b><br>Chleb razowy 100g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Twarożek pomidorowy 80g<br>Herbata czarna 250ml<br><br><b>Alergeny:( GLU,, MLE, SO2)</b>                                                                   | <b>Kolacja</b><br>Chleb razowy 100g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Pasta jajeczna z serem żółtym i czosnkiem 100g<br>Herbata czarna 250 ml<br><br><b>Alergeny:( GLU, JAJ, ML)</b>                                                                              | <b>Kolacja</b><br>Chleb razowy 100g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Paszтет wieprzowy 80g<br>Herbata czarna 250 ml<br><b>Alergeny:( GLU, MLE,SOJ JAJ)</b>                                                | <b>Kolacja</b><br>Chleb razowy 100g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Sałatka jarzynowa 300g<br>Herbata czarna 25ml<br><br><b>Alergeny:( GLU, MLE)</b>                                                                                                           | <b>Kolacja</b><br>Chleb razowy 100g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Paprykarz szczeciński 80g<br>Herbata czarna 250 ml<br><br><b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE, RYB, SKO</b>                                            | <b>Kolacja</b><br>Chleb razowy 100g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Wędlina wieprzowa 60g<br>Herbata czarna 250 ml<br><br><b>Alergeny:( GLU, GOR, MLE SOJ)</b>                                         | <b>Kolacja</b><br>Chleb razowy 100g<br>Margaryna Śniadaniowa 10g<br>Szynka konserwowa 60g<br>Herbata czarna 200 ml<br><br><b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE)</b>                                                                                    |
| Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| E: 2052 kcal, B: 89g, T: 66gw tym NKT28g, W: 288g w tym cukry3g, błonnik: 28g, sól: 8g                                                                                                                                                                                               | E: 2062kcal, B: 83g, T: 84g w tym NKT31g, W: 257g w tym cukry 18g, błonnik: 31g. sól: 7                                                                                                                                        | E: 2018kcal, B: 102g, T: 72gw tym NKT30g, W: 256g w tym cukry 7g, błonnik: 33g, sól: 6                                                                                                                                                                          | E: 2058 kcal, B: 102g, T: 72gw tym NKT30g, W: 265g w tym cukry7g, błonnik: 33g, sól: 6                                                                                                                   | E: 2062kcal, B: 83g, T: 84g w tym NKT31g, W: 257g w tym cukry 18g, błonnik: 31g, sól: 7g                                                                                                                                                                       | E: 2027 kcal, B: 90g, T: 63gw tym NKT27g, W: 291g w tym cukry 15g, błonnik: 35g, sól: 9g                                                                                                                                | : 2021kcal, B: 65g, T: 73g w tym NKT28g, W: 293g w tym cukry10g, błonnik: 38g, sól: 5g                                                                                                                 | E: 2051kcal, B: 103g, T: 63g w tym NKT21g, W286g w tym cukry12g, błonnik: 39g, sól: 7g                                                                                                                                                             |

## Dieta łatwostrawna

| Poniedziałek<br>(2026-02-09)                                                                                                                                                                                                                                                                | Wtorek<br>(2026-02-10)                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb pszenny 120g<br/> Margaryna Śniadaniowa 10g<br/> pasztet wieprzowy 80g<br/> Herbata czarna 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE,)</b></p>                                                                            | <p style="text-align: center;"><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb pszenny 120g<br/> Margaryna Śniadaniowa 10g<br/> Dżem wieloowocowy 50g<br/> Herbata czarna 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, SOJ)</b></p>                                    |
| <p style="text-align: center;"><b>Obiad</b></p> <p>Zupa ogonowa z ziemniaki 300 ml<br/> Chleb pszenny 50g<br/> Strogonow wieprzowy 300 ml<br/> Kompot z jabłek 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE, JAJ, ORZ)</b></p> <p><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</b></p> | <p style="text-align: center;"><b>Obiad</b></p> <p>Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml<br/> Ziemniaki 250g<br/> Gulasz wieprzowy z warzywami 200g</p> <p><b>Alergeny:( GLU, SEL, GOR, MLE)</b></p> <p><b>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie.</b></p> |
| <p style="text-align: center;"><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb razowy 100g<br/> Margaryna Śniadaniowa 10g<br/> Twarożek z makrelą 80g<br/> Herbata czarna 250ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU, SEL, RYB, SKO, GOR, GLU)</b></p>                                                                      | <p style="text-align: center;"><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb razowy 100g<br/> Margaryna Śniadaniowa 10g<br/> Wędlina wieprzowa 60g<br/> Herbata czarna 250 ml</p> <p><b>Alergeny:( GLU,SOJ, MLE)</b></p>                                                       |
| <p>E: 2092kcal, B: 96g, T: 59gw tym NKT24g, W: 311g w tym cukry 15g, błonnik: 38g, sól: 7g</p>                                                                                                                                                                                              | <p>E: 2060 kcal, B: 74g, T: 58gw tym NKT21g, W: 325g w tym cukry 19g, błonnik: 32g, sól: 5g</p>                                                                                                                                                              |