

**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH
WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (jadłospis może ulec zmianie)**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
28.08.2026r. En.-2259 kcal B-82,9g T-77g, w tym kw.tł. Nasyc.-16g W-317,5g, w tym cukry- 81,2g Bł.pok.-33,2g Sól- 5,8g	Makaron na mleku (400ml) GLU, MLE, JAJ , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt.) JAJ , sałata lodowa (20g), herbata (300 ml)	Ryżowa z jarzynami (400g) SEL , klops z ryby pieczony (150g) RYB, GLU, JAJ, SEL , ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (200g) GLU , kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) SEZ, SEL, GOR , kapusta pekińska z marchwią (30g)	Jogurt naturalny (1szt.) MLE
29.08.2026r. En.-2236 kcal B-84,2g T-71,5g, w tym kw.tł.nasyc.-21g W-326,3 g, w tym cukry-93,5g Bł.pok-32,2g Sól- 5,7g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL , seler naciowy (20g)	Selerowa z ziemniakami (400g) MLE, SEL , kurczak gotowany w sosie (180g) GLU, GOR, SEL , ziemniaki gotowane (300g), kapusta pekińska z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka z indyka (50g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE , serek twarogowy kremowy (20g) MLE , pomidor (50g)	Sok Vitaminka (300ml)
30.08.2026r. En.-2112 kcal B-99g T-63g, w tym kw.tł.nasyc.-18g W-296g, w tym cukry-72g Bł.pok.-19g Sól-6,1g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), ogonówka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL , sałata masłowa (10g)	Chłopska z makaronem z ziemniakami (400g) GLU, JAJ, SEL, MLE , schab w sosie pomidorowym (120g) GLU, SEL , ryż gotowany (180g), sałata lodowa z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE , pomidor (50g)	Jogurt owocowy (150g) MLE
31.08.2026r. En.- 2106 kcal, B- 83,7g T-68,1g, w tym kw.tł.nasyc.-17g W-299,1g, w tym cukry-85,4g Bł.pok.-25,1g Sól-4,7g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg (130g) MLE , jabłko gotowane (1szt.)	Grycikowa (400g) SEL, GLU , gałka w sosie (120g) SEL, GLU, GOR, JAJ , ziemniaki gotowane (300g), buraczki z kukurydzą (200g), kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa inka (300ml) GLU , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL , sałata lodowa (20g)	Jogurt naturalny (150g.) MLE
1.09.2026r. En.-2306kcal B-99g T-73,3g, w tym kw.tł.nasyc.-20g W-324,2g, w tym cukry-72g Bł.pok.-23,3g Sól-7,1g	Płatki owsiane na mleku (400ml) MLE, GLU , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), firmowa (90g) GLU, GOR, SOJ, SEL , sałata masłowa z pomidorem (40g), herbata (300ml)	Botwina z ziemniakami (400g) SEL, MLE , filet z piersi kurczaka w sosie (120g) GLU, GOR, JAJ, SEL , kasza jęczmienna (180g) GLU , brokuł na parze (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka z indyka (50g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE , sałatka makaronowa z pieczoną marchewką (150g) GLU, GOR, JAJ	Bułka maślana (150g) MLE

2.09.2026r. En.-2262 kcal B-90,4g T-78,4g, w tym kw.tł.nasyc.-24g W- 308,7g, w tym cukry-88,4g Bł.pok.-28,8g Sól-3,7g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (140g) <u>MLE</u>	Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , klopsik w sosie pomidorowym (200g) <u>GLU, GOR,</u> <u>SEL, JAJ</u> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (200g) <u>GLU</u> , kompot wielooowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (2szt.) <u>JAJ</u> , pomidor (50g)	Jabłko (1 szt)
3.09.2026r. En-2123 kcal B-93,8g T-69,3g, w tym kw.tł.nasyc.-18g W-291g, w tym cukry-66,2g Bł.pok-24,5g Sól-5,7g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) <u>GOR, GLU,</u> <u>SOJ, SEL</u> , sałata masłowa (30g)	Brokułowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , bitka z szynki w sosie (120g) <u>GLU, JAJ, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z pomidorem (150g) <u>GOR</u> , kompot wielooowocowy (300 ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), napoleońska (50g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałatka z ryżu z warzywami z olejem (150g) <u>GOR</u>	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
04.09.2026r. En-2149 kcal B-85,9g T-53,8g, w tym kw.tł.nasyc.-15g W-340g w tym cukry-92g Bł.pok-23,8g Sól- 4g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <u>MLE, GLU</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1 szt) <u>JAJ</u> , pomidor (50g), herbata (300ml)	Krupnik wiejski (400g) <u>MLE, SEL, GLU</u> , filet z indyka w sosie (120g) <u>GLU, GOR, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (70g), kompot wielooowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), dżem (50g), twaróg (50g) <u>MLE</u>	Bułka maślana (60g) <u>GLU, JAJ,</u> <u>MLE</u>
5.09.2026r. En-2353kcal B-86,6g T-85,7g, w tym kw.tł.nasyc.-27g W-320,7g, w tym cukry-81,8g Bł.pok.-26g Sól-6,5g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) <u>GLU, GOR,</u> <u>SOJ, SEL</u> , sałata lodowa (20g)	Pomidorowa z ryżem (400g) <u>SEL, MLE</u> , gulasz dietetyczny z cukinią (200g) <u>GLU,</u> <u>GOR, SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , marchewka duszona (150g) <u>GLU</u> , kompot wielooowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem z sosem cynamonowym (200g) <u>MLE</u>	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
6.09.2026r. En.-2146 kcal B- 99g T-58,2g, w tym kw.tł.nasyc.-12g W-314,4g, w tym cukry-99,3g Bł.pok.-23,5g Sól- 4,9g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) <u>MLE</u> , miód naturalny (20g)	Rosół z makaronem (400g) <u>SEL, GLU, JAJ</u> , kurczak gotowany z sosem (180g) <u>GLU,</u> <u>SEL</u> , ryż gotowany (180g), seler naciowy z olejem (110g) <u>SEL</u> , kompot wielooowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u> , pomidor (50g)	Sok marchwiowy (300ml)