

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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
27.09.2026r. En.-2289kcal B-99g T-72g, w tym kw.tł. Nasyc.-19g W-326g, w tym cukry- 84,7g Bł.pok.-29g Sól- 6,3g	Herbata (300ml), chleb pszenney (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałata masłowa (10g)	Ziemniaczanka z koperkiem (400g) <u>SEL</u> , schab pieczony w sosie (130g) <u>GOR, GLU, SEL</u> , makaron gotowany (180g) <u>GLU, JAJ</u> , brokuł na parze (200g), kompot wieloowocowy (300 ml)	Herbata (300ml), chleb pszenney (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , pomidor (50g)	Sok Vitaminka (300ml)
28.09.2026r. En-2215kcal B-88g T-73g, w tym kw.tł.nasyc.-20g W-312 g, w tym cukry-98,2g Bł.pok-26g Sól- 5,2g	Herbata (300ml), chleb pszenney (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg (130g) <u>MLE</u> , jabłko gotowane (1szt.)	Grysikowa z jarzynami (400g) <u>SEL, GLU</u> , gałka gotowana w sosie (130g) <u>SEL, GLU, GOR, JAJ</u> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (200g), kompot wieloowocowy (300 ml)	Herbata (300ml), chleb pszenney (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , pomidor (50g)	Bułka maślana (150g) <u>GLU, JAJ, MLE</u>
29.09.2026r. En-2303 kcal B-99g T-77g, w tym kw.tł.nasyc.-20g W-315g, w tym cukry-78,1g Bł.pok.-23g Sól-6,9g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , chleb pszenney (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), firmowa (90g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałata masłowa z pomidorem (40g), herbata (300ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , filet z piersi kurczaka w sosie (130g) <u>GLU, GOR, SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , surówka z kapusty pekińskiej (100g), kompot wieloowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb pszenney (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (50g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , sałatka makaronowa z pieczoną marchewką (150g) <u>GLU, GOR, JAJ</u>	Jogurt owocowy (150g) <u>MLE</u>
30.09.2026r. En.- 2117 kcal, B- 79g T-68g, w tym kw.tł.nasyc.-21g W-309g, w tym cukry-80,1g Bł.pok.-33g Sól-3,8g	Herbata (300ml), chleb pszenney (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 (130g) <u>GLU, GOR, SEL, JAJ</u> , ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (200g), kompot wieloowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb pszenney (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (2 szt) <u>JAJ</u> , Pomidor (50g)	Jabłko (1 szt)
1.10.2026r. En.-2194kcal B-91g T-72g, w tym kw.tł.nasyc.-16g W-307g, w tym cukry-58,8g Bł.pok.-26g Sól-6,1g	Herbata (300ml), chleb pszenney (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</u> , kapusta pekińska z marchwią (30g)	Brokułowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , bitka z szynki w sosie (130g) <u>GLU, GOR, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z pomidorem w winegreecie (150g) <u>GOR</u> , kompot wieloowocowy (300 ml)	Herbata (300ml), chleb pszenney (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), krakowska parzona (50g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałatka z ryżu z pomidorem z olejem (150g) <u>GOR</u>	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>

2.10.2026r. En.-2458 kcal B-97g T-68g, w tym kw.tł.nasyc.-17g W- 374g, w tym cukry-109g Bł.pok.-24g Sól-4,1g	Makaron na mleku (400ml) <u>MLE, GLU, JAJ</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1 szt) <u>JAJ</u> , banan (1 szt), herbata (300ml)	Krupnik wiejski (400g) <u>SEL, GLU</u> , klops z ryby w sosie pomidorowym (150g) <u>GLU, GOR, JAJ, SEL, RYB</u> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (100g), kompot wieloowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg (130g) <u>MLE</u> , dżem (50g)	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
3.10.2026r. En.-2252 kcal B-74g T-79g, w tym kw.tł.nasyc.-22g W-323g, w tym cukry-73,2g Bł.pok.-24g Sól-5,7g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ogonówka (80g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u> , sałata masłowa (30g)	Pomidorowa z makaronem (400g) <u>SEL, MLE, GLU, JAJ</u> , gulasz dietetyczny (200g) <u>GLU, GOR, SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100g), kompot wieloowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem z sosem cynamonowym (300g) <u>MLE</u>	Sok pomidorowy (300ml)
04.10.2026r. En.-2195kcal B-99g T-67g, w tym kw.tł.nasyc.-15g W-303g w tym cukry-91,3g Bł.pok.-15g Sól- 4,7g	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 w sosie (200g) <u>GOR, GLU, SEL</u> , ryż gotowany (180g), sałatka z selera naciowego z olejem (150g) <u>SEL</u> , kompot wieloowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , pomidor (50g)	Sok Jabłkowy (300ml)
5.10.2026r. En.-2323kcal B-87g T-76g, w tym kw.tł.nasyc.-16g W-336g, w tym cukry-71,2g Bł pok.-32g Sól-6,3g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , serek twarogowy kremowy (20g) <u>MLE</u> , mandarynka (1 szt)	Chłopska z zacierką z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE, GLU, JAJ</u> , schab pieczony w sosie (130g) <u>GLU, GOR, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (200g), kompot wieloowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (50g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , sałatka jarzynowa(150g) <u>GLU, GOR, JAJ</u>	Bułka maślana (150g) <u>GLU, JAJ, MLE</u>
6.10.2026r. En.-2166kcal B- 105g T-66g, w tym kw.tł.nasyc.-15g W-300g, w tym cukry-71,7g Bł.pok.-31g Sól- 5,1g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <u>MLE, GLU</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , kapusta pekińska z marchwią (40g), herbata (300ml)	Selerowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , filet z indyka w sosie (130g) <u>GLU, GOR, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), brokuł na parze (200g), kompot wieloowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) <u>MLE</u> , jabłko (1 szt)	Kajzerka (60g) <u>GLU</u> , masło roślinne (10g), baleron gotowany (40g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałata masłowa (10g)