

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2-8.03.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
<p>Bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), pastą rybną (MLE, RYB) (80g), mozzarellą (MLE) (40g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)</p>	<p>Serek wiejski (MLE) (150g) z wiórkami kokosowymi, grahamka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g), serkiem homogenizowanym (MLE) (60g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata owocowa bez cukru (350ml)</p>	<p>Bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), gotowanym jajkiem (JAJ), masłem (MLE) (10g) oraz sałatka z serem (MLE) (150g)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)</p>	<p>Bułka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (SEL, GLU PSZ) (80g), serem mozzarella light (MLE) (40g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata owocowa bez cukru (350ml)</p>	<p>Bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g), serem gouda (MLE) (30g), twarogiem truskawkowym (MLE) (70g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)</p>	<p>Pieczeń z indyka z ziołami (100g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem i koperkiem (JAJ, MLE) (100g), z bułką razową (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata owocowa bez cukru (350ml)</p>	<p>Jajo gotowane (JAJ) z sałatką jarzynową (SEL, MLE, JAJ) (100g), bułką graham (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)</p>
DRUGIE ŚNIADANIE						
<p>Sałatka z pestkami dyni (150g), chlebem razowym (GLU PSZ) (60g) i gotowanym jajkiem (JAJ) (50g)</p>	<p>Pieczywo chrupkie z pesto, warzywami i wędliną (GLU PSZ, MLE, ORZ) (200g)</p>	<p>Jogurt kokosowy (MLE) (150g) z nasionami chia</p>	<p>Sałatka owocowa z rozponką, orzechami włoskimi i płatkami migdałów (ORZ) (200g)</p>	<p>Jogurt (MLE) (150g) z truskawkami i masłem orzechowym (OZI) (15g)</p>	<p>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE) (150g) i pieczywem razowym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g)</p>	<p>Pieczywo razowe (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z mozzarellą light (MLE) (40g), hummusem (SEZ) (10g) i ogórkiem</p>
OBIAD						
<p>Zupa z fasolką szparagową i ziemniakiem (SEL, MLE) (G) (400ml)</p> <p>Kurczak orientalny z kaszą bulgur (GLU PSZ) (200g) i surówką z kapusty pekińskiej (SEL, MLE) (200g) (D, G)</p> <p>Woda (350ml)</p>	<p>Domowy żurek na zakwasie z jajkiem (SEL, GLU ŻYT, JAJ) (G) (400ml)</p> <p>Pieczone podudzie z indyka z sosem koperkowym z puree ziemniaczanym (300g) i surówką z kwaszonej kapusty (SEL, MLE) (200g) (P, G)</p> <p>Woda (350ml)</p>	<p>Zupa jarzynowa z koperkiem i kaszą pęczak (SEL, MLE, GLU JĘCZ) (G) (400ml)</p> <p>Spaghetti (200g)</p> <p>bolońskie z surówką z sezonowych warzyw (GLU PSZ, MLE) (200g) (D, G)</p> <p>Woda (350ml)</p>	<p>Barszcz na zakwasie, z Jajkiem (SEL, JAJ) (G) (400ml)</p> <p>Makaron razowy (200g) z kapustą, pestkami słonecznika i pieczarkami oraz surówką z marchewki z jabłkiem (GLU PSZ) (200g) (D, G)</p> <p>Woda (350ml)</p>	<p>Krem pomidorowy z grzankami razowymi (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml)</p> <p>Risotto (200g) z zielonym groszkiem, czerwoną papryką, pieczarkami, pieczonym łososiem oraz surówką z selera z orzechami (SEL, MLE, ORZ) (200g) (D, G)</p> <p>Woda (350ml)</p>	<p>Zupa koperkowa z kalafiorem i makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (G) (400ml)</p> <p>Roladki z kurczaka (100g) nadziewane szpinakiem i suszonymi pomidorami z sosem własnym, puree ziemniaczane (300g) i surówką</p> <p>Colesław (MLE) (200g) (P, G)</p> <p>Woda (350ml)</p>	<p>Krupnik z natką pietruszki (SEL, GLU JĘCZ) (G) (400ml)</p> <p>Mielone soczewicowe w sosie pomidorowym makaronem razowym (200g) oraz surówką szwedzką (SEL, GLU PSZ) (200g) (P, G)</p> <p>Woda (350ml)</p>

PODWIECZOREK						
Jogurt waniliowy (MLE) (150g) z orzechami (OZI) i owocami (100g)	Jogurt (MLE) (150g) z płatkami owsianymi (GLU OW) i świeżymi owocami (100g)	Twarożek (MLE) (200g) z płatkami migdałów (ORZ) i świeżymi owocami (100g)	Serek truskawkowy (MLE) (200g) z orzechami włoskimi (ORZ)	Jogurt z granolą (MLE, GLU OW, ORZ) (180g)	Maślanka z otrębami i płatkami migdałów (MLE, GLU OW, ORZ) (160g)	Jogurt z pomarańczą (MLE) (300g)
KOLACJA						
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (JAJ, MLE) (100g) z Pieczywem razowym (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), serem gouda (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i miksem świeżych warzyw (100g)	Pasta z szynki z nasionami (70g), chudym twarogiem (MLE) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g) (10g) i warzywami (100g)	Wegańska pasta z tofu (SOJ) (100g), dwukolorowy ser żółty (MLE) (30g), bułką (GLU PSZ) (50g), pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) i bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (70g), szczypiorkowy twarożek (MLE) (100g), masło (MLE) (10g) i świeże warzywa (100g)	Salatka z makaronem razowym, pestkami słonecznika, sosem czosnkowym (GLU PSZ, MLE) (150g) i bułką (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g), hummusem (SEZ) (20g) i mozzarellą (MLE) (40g)	Wegański paprykarz (80g) z pieczywem żytnim (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), serem żółtym (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)	Pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) i bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z pastą z żółtego sera (MLE) (50g), pieczonym kurczakiem (wyrób własny) (100g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g)
Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Herbata owocowa bez cukru (350ml)
DRUGA KOLACJA						
Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z hummusem (SEZ) (20g), szynką (30g) i warzywami (50g)	Pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (5g), serem (MLE) (40g) i pomidorem	Pieczywo chrupkie (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g) z twarogiem (MLE) (100g) i warzywami	Pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) z pastą z fasoli (60g)	Kanapki z pieczywa żytniego razowego (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z koperkowym twarogiem (MLE) (100g) i pomidorem	Serek wiejski (MLE) (150g) z pieczywem razowym (GLU PSZ) (60g), hummusem (SEZ) (10g) i warzywami	Pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) z mozzarellą light (MLE) (40g), hummusem (SEZ) (10g) i ogórkiem
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2575.4 / B: 150.5 T: 85.6 / W: 326.3 NKT: 29.6 / WW: 22.2 / SCP: 49.9 / SÓL: 4.3 / Bł: 61.7	K: 2574.3 / B: 149.7 T: 87.9 / W: 315.2 NKT: 32.4 / WW: 21.7 / SCP: 51.7 / SÓL: 4.9 / Bł: 52.9	K: 2833.0 / B: 168.2 T: 110.2 / W: 311.0 NKT: 32.9 / WW: 21.5 / SCP: 55.5 / SÓL: 3.5 / Bł: 58.5	K: 2584.9 / B: 151.3 T: 80.5 / W: 335.1 NKT: 26.7 / WW: 22.5 / SCP: 63.0 / SÓL: 4.2 / Bł: 57.3	K: 2760.0 / B: 127.3 T: 109.6 / W: 342.7 NKT: 35.8 / WW: 25.0 / SCP: 48.9 / SÓL: 3.2 / Bł: 60.9	K: 2579.1 / B: 164.4 T: 68.7 / W: 350.1 NKT: 24.4 / WW: 25.1 / SCP: 47.9 / SÓL: 5.4 / Bł: 62.3	K: 2546.5 / B: 140.9 T: 63.4 / W: 378.8 NKT: 20.3 / WW: 27.5 / SCP: 55.7 / SÓL: 6.4 / Bł: 65.2

Posiłek nocny jest realizowany w postaci żywności specjalnego medycznego przeznaczenia i jest wydawany o godzinie 19:00.
Preparat jest dobierany indywidualnie do potrzeb każdego pacjenta.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 9-15.03.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
<p>Bułka razowa (GLU PSZ) (50g) i pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), serem żółtym (MLE) (45g), domową szynką pieczoną (wyrób własny) (60g) (P), sałatką i pomidorem (100g)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)</p>	<p>Grahamka (GLU PSZ) (50g) i pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (50g), serkiem a'la grani (MLE) (60g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g)</p> <p>Herbata owocowa bez cukru (350ml)</p>	<p>Bułka (GLU PSZ) (50g) i pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z pastą łososiową (RYB, MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i serem salami (MLE) (45g)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)</p>	<p>Pasta z szynki drobiowej (60g), twarożek a'la grani (MLE) (45g), bułka razowa (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata owocowa bez cukru (350ml)</p>	<p>Bułka (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) z serem gouda (MLE) (30g), jajkiem (JAJ) (55g) w sosie tatarskim (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)</p>	<p>Sałatka ze świeżych warzyw (150g) z kurczakiem (50g), pestkami dyni, tatziki (MLE), bułką razową (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), mozzarellą (MLE) (45g) i masłem (MLE) (10g)</p> <p>Herbata owocowa bez cukru (350ml)</p>	<p>Twarożek (MLE) (150g) na słodko z domową nutellą na bazie masła orzechowego (OZI), bułką razową (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) razowym (60g), masłem (MLE) (10g) i domową konfiturą</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)</p>
DRUGIE ŚNIADANIE						
<p>Sałatka warzywna z pestkami dyni i sezamem (SEZ) (230g)</p>	<p>Pieczywo chrupkie pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g) z twarożkiem (MLE) (100g) i warzywami</p>	<p>Caprese z mozzarellą light (MLE), pomidorem, rozszponką i pestkami dyni (240g)</p>	<p>Kanapka z pieczywem graham (GLU PSZ) (60g), jajkiem (JAJ) (50g), hummusem (SEZ) (20g) i warzywami</p>	<p>Pieczywo razowe (GLU ŻYT) (30g) z hummusem (SEZ) (10g), szynką (wyrób własny) (P) (20g) i warzywami (50g)</p>	<p>Wysokobiałkowy jogurt (MLE) z nasionami chia i wiórkami kokosowymi (170g)</p>	<p>Jogurt (MLE) orzechowy (OZI) z jabłkiem (310g)</p>
OBIAD						
<p>Zupa kalafiorowa zabieleną z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400ml)</p> <p>Pulpety drobiowe (JAJ, GLU PSZ) (200g) z sosem pieczarkowym (MLE), kaszą gryczaną białą (200g) i surówką z kapusty kiszanej (200g) (D, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa ogórkowa wegetariańska (SEL) (G) (400ml)</p> <p>Gulasz wołowo-warzywny (200g) z makaronem razowym (GLU PSZ) (200g), sosem własnym oraz surówką z kapusty pekińskiej z warzywami (MLE) (200g) (D, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml)</p> <p>Pieczony schab (100g) z morelą (SO2) w sosie własnym, ziemniakami z koperkiem (280g) i buraczkami (200g) (P, D, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Żurek z jajkiem i kiełbaską (SEL, GLU ŻYT, JAJ) (G) (400ml)</p> <p>Spaghetti (GLU PSZ) (200g) w sosie serowym (MLE) z cukinią i pomidorkami oraz surówką z marchewki z pomarańczą (200g) (D, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Krem z białych warzyw z grzankami (SEL, MLE, GLU PSZ) (G) (400ml)</p> <p>Miruna (RYB) (100g) z sosem greckim, kaszą bulgur (GLU PSZ) (200g) i surówką wielowarzynną (200g) (D, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa z brokułami i ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400ml)</p> <p>Zapiekanka warzywna z mozzarellą, sosem jajecznym i makaronem, ziołowym sosem pomidorowym (JAJ, MLE, GLU PSZ) (400g) i surówka z sezonowych warzyw (MLE) (200g) (P, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Domowy rosół drobiowy z makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml)</p> <p>Podudzie z indyka (100g) z sosem własnym, fasolką szparagową, mini marchewkami, kaszą pęczak (200g) i ogórkami kiszonymi (200g) (P, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>
PODWIECZOREK						

Jogurt wysokobiałkowy (MLE) z nasionami chia, migdałami (ORZ) i owocami (270g)	Jogurt wysokobiałkowy (MLE) z masłem orzechowym (OZI) i owocami (230g)	Twarożek z jabłkiem (MLE) (250g)	Maślanka z owocami i płatkami migdałów (MLE, ORZ) (200g)	Jogurt z musem truskawkowym (MLE) (300g)	Serek wiejski lekki (MLE) (200g) z owocami (100g) i pieczywem (GLU ŻYT) (30g)	Jogurt z granolą (MLE, GLU OW, ORZ) (180g)
KOLACJA						
Chleb (GLU PSZ) (60g) oraz bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z twaróżkiem jogurtowym (MLE) (120g), gotowanym jajkiem (JAJ) (55g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Salatka makaronowa z mozzarellą (GLU PSZ, MLE) (200g) oraz bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g) i serkiem owocowym (MLE) (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z twarogiem (MLE) (60g), hummusem (SEZ) (40g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka razowa (GLU PSZ) (50g) ze smalczykiem z fasoli (60g), domową kiełbasą (wyrób własny) (P) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) oraz bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z pastą z twarogu (MLE) (60g), pastą rybną (RYB) (50g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Salatka grochowa z sosem winegret oraz bułka (GLU PSZ) (50g) i pieczywo (GLU PSZ) (60g) z szynką (45g) i masłem (MLE) (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z domowym hummusem paprykowym (SEZ) (30g), pasztetem mięsno-warzywnym z otrębami i pestkami słonecznika (GLU PSZ, JAJ, SEL) (80g), masłem (MLE) (10g) i sałatką ze świeżych warzyw (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
DRUGA KOLACJA						
Kanapka z razowego pieczywa (GLU ŻYT, GLU PSZ) (60g) z twaróżkiem (MLE) (130g), szczypiorkiem i rzodkiewką	Pieczywo razowe (GLU ŻYT, GLU PSZ) (60g) z hummusem (SEZ) (20g) i warzywami	Kanapki z pieczywa razowego (GLU ŻYT, GLU PSZ) (60g) z koperkowym twaróżkiem (MLE) (100g) i pomidorem	Pieczywo chrupkie pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g) z serkiem (MLE) (90g) i pomidorem (240g)	Salatka warzywna (200g) z pieczywem razowym (GLU ŻYT, GLU PSZ) (30g) i sezamem (SEZ)	Kanapka z pieczywa razowego (GLU ŻYT, GLU PSZ) (60g) z serkiem lekkim (MLE) (80g), papryką i sezamem (SEZ)	Twarożek lekki (MLE) (150g) z migdałami (ORZ) (5g) i razowym pieczywem chrupkim pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (20g)
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2818.9 / B: 180.7 T: 99.3 / NKT: 34.8 W: 325.1 / SCP: 52.4 / SÓL: 7.2 / Bł: 62.3 / WW: 22.8	K: 2746.3 / B: 163.2 T: 86.0 / NKT: 29.0 W: 354.9 / SCP: 50.8 / SÓL: 2.1 / Bł: 66.8 / WW: 24.6	K: 2602.3 / B: 165.1 T: 83.1 / NKT: 28.0 W: 316.3 / SCP: 61.2 / SÓL: 4.3 / Bł: 50.7 / WW: 22.8	K: 2469.4 / B: 138.0 T: 107.3 / NKT: 38.6 W: 300.3 / SCP: 31.6 / SÓL: 3.9 / Bł: 55.1 / WW: 20.1	K: 2568.4 / B: 122.7 T: 82.5 / NKT: 29.3 W: 363.4 / SCP: 53.4 / SÓL: 7.3 / Bł: 69.1 / WW: 25.5	K: 2848.5 / B: 165.0 T: 98.8 / NKT: 33.7 W: 358.3 / SCP: 57.7 / SÓL: 5.0 / Bł: 65.0 / WW: 24.8	K: 2778.7 / B: 155.7 T: 90.3 / NKT: 27.1 W: 356.2 / SCP: 50.3 / SÓL: 3.5 / Bł: 57.8 / WW: 26.3

Posiłek nocny jest realizowany w postaci żywności specjalnego medycznego przeznaczenia i jest wydawany o godzinie 19:00.
Preparat jest dobierany indywidualnie do potrzeb każdego pacjenta.

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] Bł - 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