Dieta podstawowa 26.10 - 01.11.2026

| Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE | | | | | | |
| Owsianka z nasionami chia i musem owocowym (**MLE, GLU OW**) (G) (300ml)<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym (**MLE, SEL, JAJ**) (150g), kajzerką (**GLU PSZ**) (50g), pieczywem (**GLU PSZ**) (60g) z masłem (**MLE**) (10g), mozzarellą (**MLE**) (60g) i świeżymi warzywami (100g)<br><br>Domowe kakao (**MLE**) (350ml) | Kakaowa gryczanka z musem wieloowocowym (**MLE, GLU OW**) (G) (300ml)<br>Pieczywo (**GLU PSZ**) (60g) oraz bułka (**GLU PSZ**) (50g) z domowym schabem (wyrób własny) (80g), serem gouda (**MLE**) (45g), miksem warzyw (100g), masłem (**MLE**) (10g) i dipem jogurtowo-pietruszkowym (**MLE**)<br><br>Kawa zbożowa z mlekiem (**MLE**) (350ml) | Cynamonowy ryż na mleku z musem jabłkowym (**MLE**) (G) (300ml)<br>Lekkie caprese z pomidorami (**MLE**) (180g), chlebem (**GLU PSZ**) (60g), bułką (**GLU PSZ**) (50g), masłem (**MLE**) (10g) i pieczonym kurczakiem (wyrób własny) (100g)<br><br>Domowe kakao (**MLE**) (350ml) | Orkiszanka z suszonymi owocami, babką płesznik i płatkami migdałowymi (**MLE, GLU PSZ, ORZ, SO2**) (G) (300ml)<br>Pasztet mięsno-warzywny (**SEL, JAJ, GLU PSZ**) (100g) z serem gouda (**MLE**) (45g), pieczywo (**GLU PSZ**) (60g) oraz bułka (**GLU PSZ**) (50g) z masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g)<br><br>Kawa zbożowa z mlekiem (**MLE**) (350ml) | Zupa mleczna z makaronem i nutą wanilii (**MLE, GLU PSZ**) (G) (300ml)<br>Zestaw past twarogowych: pomidorowa (**MLE**) (80g), jajeczna (**MLE, JAJ**) (80g) i łososiowa (**MLE, RYB**) (80g) z pieczywem (**GLU PSZ**) (60g), bułką (**GLU PSZ**) (50g), masłem (**MLE**) (10g) i świeżymi warzywami (100g)<br><br>Domowe kakao (**MLE**) (350ml) | Jaglanka z musem truskawkowym (**MLE**) (G) (300ml)<br>Chleb pszenny (**GLU PSZ**) (60g) oraz bułka grahamka (**GLU PSZ**) (50g) z pastą z tuńczyka (**RYB, MLE**) (80g), domową szynką wieprzową (wyrób własny) (80g), masłem (**MLE**) (10g) i świeżymi warzywami (100g)<br><br>Kawa zbożowa z mlekiem (**MLE**) (350ml) | Owsianka z siemię lnianym, rodzynkami, jabłkiem i orzechami (**MLE, GLU OW, ORZ**) (G) (300ml)<br>Jajo gotowane (**JAJ**) (55g) z bułką (**GLU PSZ**) (50g), pieczywem (**GLU PSZ**) (60g), serkiem typu fromage (wyrób własny) (**MLE**) (100g), masłem (**MLE**) (10g) i świeżymi warzywami (100g)<br><br>Domowe kakao (**MLE**) (350ml) |
| OBIAD | | | | | | |
| Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną pietruszką (**SEL** (G) (400ml)<br>Łagodny kurczak curry (100g) z ryżem (200g) i surówką z kapusty (**MLE**) (200g) (D, G)<br><br>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml) | Barszcz po ukraińsku z ziemniakiem i fasolą (**SEL**) (G) (400ml)<br>Makaron (**GLU PSZ**) (200g) z twarogiem (**MLE**) (100g) i sosem truskawkowym (**MLE**) (200g) (G)<br><br>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml) | Krupnik z zieloną pietruszką (**SEL, GLU JĘCZ**) (G) (400ml)<br>Gulasz kozacki z soczewicą, tofu (**SOJ**) i pieczarkami (200g), ryżem brązowym (200g) i surówką z białej kapusty z marchewką, vinegretem i zieloną pietruszką (200g) (D, G)<br><br>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml) | Zupa orientalna z makaronem pełnoziarnistym (**SEL, GLU PSZ**) (G) (400ml)<br>Podudzie pieczone (100g) z ziemniaczkami (280g) i zieloną pietruszką oraz surówką selera z orzechami oraz żurawiną (**ORZ, MLE**) (200g) (P, G)<br><br>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml) | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (G) (400ml)<br>Ryba panierowana (100g) (**RYB, JAJ, MLE, GLU PSZ**) z ziemniaczkami (280g) z tymiankiem i surówką z kapusty kwaszonej (200g) (P, G)<br><br>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml) | Zupa pieczarkowa z ziołowymi grzankami razowymi (**SEL, GLU PSZ**) (G) (400ml)<br>Lazania mięsna z kremowym sosem (**MLE, GLU PSZ**) (530g) i surówką z marchewki z pomarańczą (200g) (P, G)<br><br>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml) | Krem z pomidorów i papryki z groszkiem ptysiowym (**SEL, GLU PSZ**) (G) (400ml)<br>Naleśniki z farszem ruskim, sosem koperkowym (**JAJ, MLE, GLU PSZ**) (400g) i surówką Colesław (**MLE**) (200g) (P, D)<br><br>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml) |
| DESER | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Jabłko (150g) | Banan (120g) | Domowe ciasto drożdżowe z owocami i owsianą kruszonką z kokosem (JAJ, GLU PSZ, GLU OW) (P) (150g) | Wieloowocowy koktajl na maślance (MLE) z nasionami chia i masłem orzechowym (OZI) (250g) | Jabłko (150g) | Jogurt waniliowy (MLE) (150g) | Koktajl czekoladowy (MLE) (230g) |
| KOLACJA | | | | | | |
| Sałatka grecka z serem Sałatkowym (MLE), razowym makaronem (GLU PSZ), słonecznikiem, czarnuszką (200g), bułką (GLU PSZ) (50g) z koperkową pastą z twarogu (MLE) (70g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem (60g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (350ml) | Pasta z tuńczykiem, oliwą i szczypiorkiem (RYB, MLE) (150g), gotowane jajo (JAJ) (55g), chleb graham (GLU PSZ) (60g), kajzerka (GLU PSZ) (50g), masło (MLE) (10g) i warzywa (100g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml) | Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z hummusem z oliwkami (SEZ) (55g), pastą z twarogu i prażonym słonecznikiem (MLE) (90g), masłem (MLE) (10g) oraz warzywami (100g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (350ml) | Szynka drobiowa (45g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (60g), kajzerką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g), serkiem wiejskim (MLE) (100g) oraz warzywami (100g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml) | Mozzarella (MLE) (45g), hummus paprykowy (SEZ) (40g), pesto bazyliowe (ORZ, MLE) (20g), pieczywo (GLU PSZ) (60g), bułka (GLU PSZ) (50g), masło (MLE) (10g) i świeże warzywa (100g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (350ml) | Kremowy pasztet mięsno-warzywny (JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL) (120g), bułka (GLU PSZ) (50g), pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), ogórkiem kiszonym, pomidorem (100g) i serem ementaler (MLE) (45g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml) | Pasta z żółtego sera (MLE) (45g), domowa kiełbasa (wyrób własny) (80g), pieczywo (GLU PSZ) (60g), bułka (GLU PSZ) (50g), masło (MLE) (10g) i warzywa (100g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (350ml) |
| PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA | | | | | | |
| Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
| K: 2726.2 / B: 129.2<br>T: 93.3 / W: 366.7<br>NKT: 38.2 / SCP: 76.2<br>Na: 2681.2 / F: 73.9 | K: 2655.4 / B: 148.2<br>T: 73.9 / W: 369.9<br>NKT: 36.4 / SCP: 71.0<br>Na: 3688 / F: 36.3 | K: 2932.9 / B: 132.7<br>T: 100.4 / W: 401.0<br>NKT: 28.9 / SCP: 76.3<br>Na: 2871.8 / F: 52.6 | K: 2531.8 / B: 129.4<br>T: 92.5 / W: 320.9<br>NKT: 35.5 / SCP: 46.7<br>Na: 3490.2 / F: 41.5 | K: 2632.2 / B: 127.0<br>T: 96.2 / W: 328.2<br>NKT: 40.6 / SCP: 82.3<br>Na: 3786.1 / F: 36.2 | K: 2997.4 / B: 176.5<br>T: 92.4 / W: 382.6<br>NKT: 42.2 / SCP: 78.6<br>Na: 4987.3 / F: 50.3 | K: 2670.9 / B: 154.4<br>T: 95.1 / W: 322.4<br>NKT: 40.9 / SCP: 95.1<br>Na: 2189.7 / F: 38.5 |

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 podstawowa 02-08.11.2026

| Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE | | | | | | |
| Gryczanka z wanilią i suszonym owocami (**MLE, GLU OW**) (G) (300ml)<br>Pasta pietruszkowa (**MLE**) (100g), pieczony schab (50g) z sosem jogurtowym (**MLE**), bułka (**GLU PSZ**) (50g) oraz pieczywo (**GLU PSZ**) (60g) z masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g)<br><br>Domowe kakao (**MLE**) (350ml) | Orkiszanka z morelą, siemię lnianym i płatkami migdałowymi (**MLE, ORZ, GLU PSZ, SO2**) (G) (300ml)<br>Pasta litewska (**MLE**) (200g) z ogórkiem kiszonym na sałacie, mozzarellą (**MLE**) (45g), bułką graham (**GLU PSZ**) (50g), pieczywem (**GLU PSZ**) (60g) i masłem (**MLE**) (10g)<br><br>Kawa zbożowa z mlekiem (**MLE**) (350ml) | Jaglanka szarlotkowa z orzechami i daktylami (**MLE, ORZ**) (G) (300ml)<br>Kajzerka (**GLU PSZ**) (50g) oraz pieczywo (**GLU PSZ**) (60g) z pieczonym indykiem (80g) (P), koperkowym twarożkiem (**MLE**) (80g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g)<br><br>Domowe kakao (**MLE**) (350ml) | Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (**MLE, GLU PSZ**) (G) (300ml)<br>Świeża grahamka (**GLU PSZ**) (50g) z pieczywem (**GLU PSZ**) (60g), orientalną pastą z dyni (**MLE**) (G) (100g), domową wędliną (wyrób własny) (60g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami sezonowymi (100g)<br><br>Kawa zbożowa z mlekiem (**MLE**) (350ml) | Budyń (**MLE**) z tapioki z musem owocowym, orzechami (**OZI**) i kokosem (G) (300ml)<br>Bułka (**GLU PSZ**) (50g) z pieczywem (**GLU PSZ**) (60g), gotowanym jajkiem (**JAJ**) (55g), serem edamskim (**MLE**) (60g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g)<br><br>Domowe kakao (**MLE**) (350ml) | Owsianka z siemię lnianym, rodzynkami i orzechami (**MLE, ORZ, GLU OW**) (G) (300ml)<br>Hummus szpinakowy z pestkami dyni (**SEZ**) (60g) z bułką graham (**GLU PSZ**) (50g), pieczywem (**GLU PSZ**) (60g), domową pieczenią drobiową z indykiem (P) (100g), masłem (**MLE**) (10g) i świeżymi warzywami (100g)<br><br>Kawa zbożowa z mlekiem (**MLE**) (350ml) | Zupa mleczna z ryżem i brzoskwinią (**MLE**) (G) (300ml)<br>Pankejki (**GLU PSZ, JAJ, MLE**) (P) (3szt.) z domowym jogurtem truskawkowym (**MLE**) (150g) oraz bułka (**GLU PSZ**) (50g) z twarożkiem z rzodkiewką (**MLE**) (100g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g)<br><br>Domowe kakao (**MLE**) (350ml) |
| OBIAD | | | | | | |
| Krem ziemniaczany z tymiankiem i grzankami razowymi (**SEL, GLU PSZ**) (G) (400ml)<br>Pieczone podudzie z kurczaka (100g) oprószone marchewką (**GLU PSZ**) z ryżem (200g), sosem z pieczonych warzyw i surówką z buraczków z zieloną pietruszką (100g)<br><br>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml) | Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (**SEL, GLU PSZ**) (G) (400ml)<br>Klopsiki warzywne (**GLU PSZ, JAJ**) (150g) z ziemniakami (280g), sosem koperkowym i surówką coleslaw (**MLE**) (D, G) (200g)<br><br>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml) | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym i pietruszką (**SEL**) (G) (400ml)<br>Pieczarkowa kasza (200g) z kurczakiem (100g), płatkami migdałów (**ORZ**), koperkiem i surówką z marchewki z pomarańczą (100g) (D, G)<br><br>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml) | Krem z gruszki i z pietruszki z pełnoziarnistymi grzankami ziołowymi (**MLE, SEL, GLU PSZ**) (G) (400ml)<br>Chili con carne (100g) z ryżem brązowym (200g) i surówką ze świeżych warzyw z oliwą (D, G) (200g)<br><br>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml) | Zupa ogórkowa (**SEL**) z ryżem brązowym i koperkiem (400ml) (G) Kotleciki rybne (**GLU PSZ, RYB, JAJ**) (P) (300g) z sosem pomidorowym, ziemniakami (G) (210g) i surówką z kwaszonej kapusty z jabłkiem (150g)<br><br>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml) | Zupa meksykańska z makaronem pełnoziarnistym (**SEL, GLU PSZ**) (G) (400ml)<br>Schab (100g) ze śliwką w sosie własnym z kaszą gryczaną (200g) i surówką z selera z żurawiną (**SEL, MLE**) (200g)<br><br>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml) | Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (**MLE, GLU PSZ, SEL**) (G) (400ml)<br>Ziemniaki (280g) z ziołami, kurczakiem (100g) duszonym w warzywach i surówką z czerwonej kapusty (D, G) (200g)<br><br>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml) |

| DESER | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Koktajl (MLE) z karobem, masłem orzechowym (OZI), bananem i nasionami chia (250g) | Jabłko (150g) | Koktajl owsiany (MLE, GLU OW) (300g) | Banan (120g) | Jogurt waniliowy z konfiturą owocową (MLE) (300g) | Jabłko (150g) | Maślanka z ekspandowanym amarantusem i owocami (MLE) (200g) |
| KOLACJA | | | | | | |
| Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z serem gouda (MLE) (60g), warzywami (100g), hummusem z suszonymi pomidorami (SEZ) (40g) i masłem (MLE) (10g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (350ml) | Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z pasztetem mięsno-warzywnym (GLU PSZ, JAJ) (100g) (P) z zieloną pietruszką, konfiturą z żurawiny, serem ementaler (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i miksem świeżych warzyw (100g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml) | Pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z Mozzarellą (MLE) (45g), gotowanym jajem (JAJ) (55g) z sosem tatarskim, masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (350ml) | Serek a'la grani (MLE) (150g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), pastą z fasoli a'la smalczyk wegański (100g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml) | Sałatka z mozzarellą (MLE), miksem nasion i ziołowym sosem winegret (150g) oraz bułeczka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), koperkową pastą rybną (MLE, RYB) (80g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (350ml) | Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (80g) z kajzerką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), mozzarellą (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml) | Pieczywo (GLU PSZ) (60g) z bułką (GLU PSZ) (50g), pomidorową pastą rybną (RYB) (80g), domową pieczoną majerankową szynką wieprzową (wyrób własny) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (350ml) |
| PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA | | | | | | |
| Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
| K: 2854.1 / B: 134.4<br>T: 94.4 / W: 388.9<br>NKT: 37.6 / SCP: 79.8<br>Na: 2897.9 / F: 36.9 | K: 2568.6 / B: 119.4<br>T: 90.6 / W: 336.8<br>NKT: 37.2 / SCP: 67.6<br>Na: 4062 / F: 51.1 | K: 2747.8 / B: 139.1<br>T: 94.1 / W: 352.1<br>NKT: 33.7 / SCP: 88.9<br>Na: 2901.9 / F: 42.7 | K: 2684.9 / B: 123.3<br>T: 85.9 / W: 373.1<br>NKT: 32.9 / SCP: 84.1<br>Na: 3969.9 / F: 32.6 | K: 2597.8 / B: 139.1<br>T: 93.1 / W: 316.1<br>NKT: 36.4 / SCP: 64.1 / Na: 3884.7 / F: 37.1 | K: 2607.2 / B: 127.9<br>T: 92.3 / W: 339.5<br>NKT: 31.5 / SCP: 61.8<br>Na: 2939.7 / F: 40.0 | K: 2293.9 / B: 122.5<br>T: 75.3 / W: 292.4<br>NKT: 27.5 / SCP: 68.8<br>Na: 2784.1 / F: 38.1 |

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]<br>B – białko ogółem [g]<br>T – tłuszcz [g]<br>W – węglowodany ogółem [g]<br>NKT – nasycone kwasy tłuszczowe [g]<br>SCP – suma cukrów prostych [g]<br>Na – sód [mg]<br>F – błonnik pokarmowy [g]<br>WW – wymienniki węglowodanowe | G – gotowanie<br>P – pieczenie<br>D – duszenie | GLU PSZ – zboża zawierające gluten pszenny<br>SKO – skorupiaki i pochodne<br>JAJ – jaja i pochodne<br>RYB – ryby i pochodne<br>OZI – orzeszki ziemne i pochodne<br>SOJ – soja i pochodne<br>MLE – mleko i pochodne wraz z laktozą<br>ORZ – orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały<br>SEL – seler i pochodne<br>GOR – gorczyca i produkty pochodne<br>SEZ – nasiona sezamu i pochodne<br>SO2 – dwutlenek siarki/siarczyny<br>ŁUB – łubin i produkty pochodne<br>MCK – mięczaki i produkty pochodne<br>MLE b/LAK – mleko i pochodne bez laktozy<br>GLU ŻYT – zboża zawierające gluten żytni<br>GLU OW – zboża zawierające gluten owsiany<br>GLU JĘCZ – zboża zawierające gluten jęczmienny |