Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 26.10 - 01.11.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym (**MLE, SEL, JAJ**) (150g), grahamką (**GLU PSZ**) (50g), pieczywem (**GLU PSZ**) (60g) z masłem (**MLE**) (10g) i mozzarellą (**MLE**) (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo (**GLU PSZ**) (60g) oraz bułka graham (**GLU PSZ**) (50g) z domowym schabem (wyrób własny) (80g), serkiem wiejskim light (**MLE**) (75g), miksem warzyw (100g), masłem (**MLE**) (10g) i dipem jogurtowo-pietruszkowym (**MLE**) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Lekkie caprese z pomidorami (**MLE**) (180g), chlebem graham (**GLU PSZ**) (60g), bułką (**GLU PSZ**) (50g), masłem (**MLE**) (10g) i pieczonym kurczakiem (wyrób własny) (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pasztet mięsno-warzywny (**SEL, JAJ, GLU PSZ**) (100g) z serem mozzarella (**MLE**) (60g), pieczywo (**GLU PSZ**) (60g) oraz bułka (**GLU PSZ**) (50g) z masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Zestaw past twarogowych: pomidorowa (**MLE**) (80g), jajeczna (**MLE, JAJ**) (80g) i łososiowa (**MLE, RYB**) (80g) z pieczywem (**GLU PSZ**) (60g), bułką graham(**GLU PSZ**) (50g), masłem (**MLE**) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Chleb graham (**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) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	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) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)
DRUGIE ŚNIADANIE						
Serek wiejski (**MLE**) z truskawkami (300g)	Serek homogenizowany z wanilią (200g) (**MLE**) i owocami (60g)	Jogurt (**MLE**) z musem owocowym (280g)	Bieluch (**MLE**) z owocami i płatkami jaglanymi (250g)	Serek wiejski (**MLE**)(150g) z płatkami owsianymi (**GLU OW**) (20g) i jabłkiem bez skórki	Crumble owocowe (110g) ze skyrem (MLE) (150g) i owsianą posypką(GLU OW) (10g)	Kefir (**MLE**) z owocami (300g)
OBIAD						
Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną pietruszką (**SEL** (G) (400ml) Łagodny kurczak w sosie koperkowym (**MLE**) (100g) z ryżem (200g) i gotowanym kalafiorem (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Barszcz po ukraińsku z ziemniakiem (**SEL**) (G) (400ml) Makaron (**GLU PSZ**) (200g) z twarogiem (**MLE**) (100g) i sosem truskawkowym (**MLE**) (200g) (G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krupnik z zieloną pietruszką (**SEL, GLU JĘCZ**) (G) (400ml) Gulasz kozacki z indykiem (100g), ryżem basmati (200g) i gotowaną fasolką szparagową (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa orientalna z makaronem ryżowym (**SEL**) (G) (400ml) Podudzie pieczone (100g) z ziemniaczkami (280g) i zieloną pietruszką oraz gotowaną mini marchewką z groszkiem (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa pomidorowa z ryżem basmati (G) (400ml) Ryba pieczona (100g) (**RYB**) z ziemniaczkami (280g) z koperkiem i gotowanym brokułem z kalafiorem (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa warzywna z ziołowymi grzankami (**SEL, GLU PSZ**) (G) (400ml) Lazania mięsna z kremowym sosem (**MLE, GLU PSZ**) (500g) i gotowaną fasolką szparagową (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krem z pomidorów z grzankami (**SEL, JAJ, GLU PSZ**) (G) (400ml) Naleśniki z farszem twarogowym, sosem koperkowym (**JAJ, MLE, GLU PSZ**) (400g) i gotowaną marchewką z groszkiem (200g) (P, D) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)
PODWIECZOREK						

Jogurt wysokobiałkowy (MLE) z jabłkiem bez skórki (220g)	Wysokobiałkowy koktajl owocowy (MLE) (400g)	Kanapka (GLU PSZ, MLE)(60g) z domową wędliną (50g) i warzywami	Wieloowocowy koktajl na maślance (MLE) z masłem orzechowym (OZI) (230g)	Jogurt waniliowy (MLE) z musem truskawkowym (250g)	Maślanka (MLE) (250g) Jabłko bez skórki (75g)	Jogurt (MLE) z masłem orzechowym (OZI) i owocami (250g)
KOLACJA						
Bułka (GLU PSZ) (50g) i pieczywo (GLU PSZ) (50g) z bazyliową pastą z twarogu (MLE) (70g), szynką (45g), masłem (MLE) (10g), pomidorem i roszponką (80g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pasta z tuńczykiem, oliwą i koperkiem (RYB, MLE) (150g), jajo gotowane (JAJ) (55g), chleb graham (GLU PSZ) (60g), bułka (GLU PSZ) (50g), masło (MLE) (10g) i warzywa (100g)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z serkiem a'la grani (MLE) (60g), pastą pomidorową z bazylią (MLE) (80g), masłem (MLE) (10g) oraz warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Szynka drobiowa (45g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g), serkiem wiejskim (MLE) (100g) oraz warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Mozzarella (MLE) (45g), pasta z dyni (MLE) (100g), pieczywo (GLU ŻYT) (60g), bułka (GLU PSZ) (50g), masło (MLE) (10g) i świeże warzywa (100g) 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), serkiem homogenizowanym (MLE) (100g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pasta z twarogu (MLE) (100g), domowa kiełbasa (wyrób własny) (80g), pieczywo (GLU PSZ) (60g), bułka (GLU PSZ) (50g), masło (MLE) (10g) i warzywa (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
DRUGA KOLACJA						
Pieczywo graham (GLU PSZ) (40g) z serkiem homogenizowanym (MLE) (80g) i pieczonymi warzywami (100g) (P)	Pieczywo orkiszowe (GLU PSZ) (60g) z szynką drobiową (30g), masłem (MLE) (10g) i pieczone warzywa (100g)(P)	Kanapki (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (5g), serem mozzarella (MLE) (15g) i warzywami	Pieczywo żytnie jasne (GLU ŻYT) (60g) z twarożkiem (MLE) (100g) i warzywami	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) z serkiem homogenizowanym (MLE) (100g) i warzywami	Kanapka (GLU ŻYT) (150g) z jajkiem (JAJ) (G) (50g), serkiem (MLE) (150g) i warzywami (200g)	Pieczywo żytnie jasne (GLU ŻYT) (60g) z szynką, serkiem wiejskim (MLE) (75g) i warzywami
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2589.8 / B: 164.1 T: 68.2 / W: 344.8 NKT: 25.0 / SCP: 43.5 Na: 3966.4 / F: 47.4 WW: 24.7	K: 2691.0 / B: 171.1 T: 72.0 / W: 354.2 NKT: 32.4 / SCP: 58.8 Na: 3567.7 / F: 37.7 WW: 25.8	K: 2704.0 / B: 149.7 T: 73.9 / W: 388.5 NKT: 23.8 / SCP: 47.1 Na: 2449.6 / F: 54.4 WW: 23.7	K: 2638.1 / B: 156.5 T: 77.3 / W: 356.3 NKT: 23.6 / SCP: 41.3 Na: 3246.4 / F: 53 WW: 22.5	: 2528.4 / B: 157.1 T: 73.7 / W: 323.9 NKT: 27.8 / SCP: 45.9 Na: 3057.3 / F: 44 WW: 22.7	K: 2879.7 / B: 188.5 T: 78.3 / W: 370.1 NKT: 31.5 / SCP: 56.1 Na: 5065.3 / F: 47.2 WW: 26.9	K: 2483.7 / B: 165.8 T: 81.4 / W: 288.6 NKT: 29.2 / SCP: 59.9 Na: 2094.9 / F: 35.9 WW: 20.8

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 łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 02-08.11.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
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) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pasta litewska (**MLE**) (200g) z pomidorem na sałacie z serem mozzarella (**MLE**) (45g), bułką graham (**GLU PSZ**) (50g), pieczywem (**GLU PSZ**) (60g) i masłem (**MLE**) (10g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Grahamka (**GLU PSZ**) (50g) oraz pieczywo (**GLU PSZ**) (60g) z pieczonym indykiem (80g) (P), koperkowym twarożkiem (**MLE**) (80g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Świeża grahamka (**GLU PSZ**) (50g) z pieczywem żytnim jasnym (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) (60g), pastą z dyni (**MLE**) (G) (100g), domową wędliną (wyrób własny) (60g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Bułka graham (**GLU PSZ**) (50g) z pieczywem (**GLU PSZ**) (60g), z kremowym twarożkiem (**MLE**) (70g), gotowanym jajkiem (**JAJ**) (55g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Twarożek z koperkiem (**MLE**) (100g), bułką (**GLU PSZ**) (50g), pieczywem orkiszowym (**GLU PSZ**) (60g), domową pieczenią drobiową z indykiem (P) (100g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pankejki (**GLU PSZ, JAJ, MLE**) (P) (3szt.) z domowym jogurtem truskawkowym (**MLE**) (150g) oraz bułka (**GLU PSZ**) (50g) z serem mozzarella (**MLE**) (50g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)
DRUGIE ŚNIADANIE						
Serek wiejski (**MLE**) z owocami (260g)	Ziołowa pasta z tofu (**SOJ**) (60g) z pieczywem orkiszowym (**GLU PSZ**) (60g) i warzywami	Owoce z maślanką (**MLE**) (360g)	Pieczywo graham (**GLU PSZ**) z twarożkiem (**MLE**) i warzywami (200g)	Serek homogenizowany (**MLE**) z musem owocowym (250g)	Jogurt waniliowy z płatkami ryżowymi owocami (**MLE**) (200g)	Bieluch z owocami i cynamonem (**MLE**) (300g)
OBIAD						
Krem ziemniaczany z tymiankiem i grzankami (**SEL, GLU PSZ**) (G) (400ml) Pieczone podudzie z kurczaka (100g) oprószone marchewką (**GLU PSZ**) z ryżem basmati (200g), sosem z pieczonych warzyw oraz fasolką szparagową (100g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa kalafiorowa z makaronem (**SEL, GLU PSZ**) (G) (400ml) Klopsiki warzywne (**GLU PSZ, JAJ**) (150g) z ziemniakami (280g), sosem koperkowym i gotowanym groszkiem z marchewką (D, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa pomidorowa z ryżem basmati i pietruszką (**SEL**) (G) (400ml) Dyniowa kasza jaglana (200g) z kurczakiem (100g), koperkiem i pieczonymi warzywami korzeniowymi (100g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krem pietruszkowy z pszennymi grzankami ziołowymi (**MLE, SEL, GLU PSZ**) (G) (400ml) Potrawka pomidorowa (200g) z ryżem (200g) i gotowaną fasolką szparagową (D, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa jarzynowa (SEL) z ryżem basmati i pietruszką (400ml) (G) Kotleciki rybne (**RYB, JAJ, GLU PSZ**) (P) (300g) z sosem pomidorowym, ziemniakami (G) (210g) i cukinią (100g) (P) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa warzywna z makaronem (**SEL, GLU PSZ**) (G) (400ml) Schab (100g) w sosie własnym z kaszą jaglaną (200g), włoszczyzną i selerem z koperkiem (**SEL, MLE**) (200g) (P) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa z makaronem i fasolką szparagową (**MLE, GLU PSZ, SEL**) (G) (400ml) Ziemniaki (280g) z ziołami, kurczakiem (100g) duszonym w warzywach i gotowanym brokułem (D, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)

PODWIECZOREK						
Koktajl wieloowocowy z masłem orzechowym (**MLE, OZI**) (280g)	Jogurt z płatkami owsianymi i owocami (**MLE, GLU OW**) (230g)	Jabłko z serkiem homogenizowanym (**MLE**) i cynamonem (350g)	Jogurt z płatkami owsianymi i sezonowymi owocami (**MLE, GLU OW**) (300g)	Pieczone owoce z jogurtem waniliowym (**MLE**) (300g)	Maślanka z owocami i płatkami owsianymi (**MLE, GLU OW**) (350g)	Wysokobiałkowy koktajl owocowy (**MLE**) (350g)
KOLACJA						
Pieczywo (**GLU PSZ**) (60g) i bułka (**GLU PSZ**) (50g) z serkiem homogenizowanym (**MLE**) (100g), warzywami (100g), pastą jajeczną (**JAJ, MLE**) (70g) i masłem (**MLE**) (10g) 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, serkiem wiejskim light (**MLE**) (75g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo orkiszowe (**GLU PSZ**) (60g) oraz bułka graham (**GLU PSZ**) (50g) z serem mozzarella (**MLE**) (45g), gotowanym jajem (**JAJ**) (55g) z sosem jogurtowym (**MLE**), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Serek a'la grani (**MLE**) (150g) z pieczywem orkiszowym (**GLU PSZ**) (60g), bułką (**GLU PSZ**) (50g), pastą z tofu (**SOJ**) (50g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Bułeczka graham (**GLU PSZ**) (50g) z pieczywem (**GLU PSZ**) (60g), pastą rybną (**MLE, RYB**) (80g), mozzarellą (**MLE**) (40g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pasta jajeczna (**JAJ, MLE**) (80g) z bułką graham(**GLU PSZ**) (50g), pieczywem (**GLU PSZ**) (60g), serkiem wiejskim (**MLE**) (75g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo orkiszowe (**GLU PSZ**) (60g) z bułką graham (**GLU PSZ**) (50g), pomidorową pastą rybną (**RYB**) (80g), domową pieczoną majerankową szynką wieprzową (wyrób własny) (60g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
DRUGA KOLACJA						
Kanapka (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) (60g) z bazyliowym twarożkiem (**MLE**) (50g) i warzywami (60g)	Pieczywo żytnie jasne (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) (60g) z twarożkiem (**MLE**) (100g) i pieczonymi w ziołach warzywami (100g) (P)	Pieczywo razowe (**GLU PSZ**) (60g) z serkiem śmietankowym (**MLE**) (30g) i warzywami	Kanapka z pieczywa orkiszowego (**GLU PSZ**) (60g) z domową szynką (wyrób własny) (P) (50g), masłem (**MLE**) (5g) i pieczonymi warzywami (100g) (P)	Pasta szpinakowa (**MLE**) (100g) z pieczywem orkiszowym (**GLU PSZ**) i słupkami pieczonej marchewki (80g) (P)	Pieczywo żytnie jasne (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) (60g) z twarożkiem (**MLE**) (80g) i warzywami	Serek wiejski (**MLE**) (200g) z pieczywem żytnim jasnym (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) (30g) i warzywami
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2604.1 / B: 157.6 T: 70.2 / W: 343.9 NKT: 24.8 / SCP: 63.1 Na: 2887.4 / F: 36.6 WW: 25.9	K: 2629.5 / B: 150.6 T: 78.5 / W: 349.0 NKT: 25.2 / SCP: 45.6 Na: 3045.3 / F: 47.3 WW: 26.3	K: 2518.6 / B: 141.0 T: 79.2 / W: 330.6 NKT: 27.4 / SCP: 47.2 Na: 3515.8 / F: 39.2 WW: 25.3	K: 2793.6 / B: 152.7 T: 88.5 / W: 364.8 NKT: 28.3 / SCP: 52.7 Na: 3738.3 / F: 46.1 WW: 27.5	K: 2503.6 / B: 157.7 T: 72.2 / W: 324.6 NKT: 24.5 / SCP: 56.1 Na: 2976/ F:47.6 WW: 23.1	K: 2591.8 / B: 172.7 T: 68.4 / W: 334.5 NKT: 24.4/ SCP:34.0 Na: 2805.9 / F: 36.8 WW: 25.5	K: 2564.1 / B: 152.0 T: 89.6 / W: 299.8 NKT: 30.5 / SCP: 44.2 Na: 3149.9 / F: 36 WW: 19.1

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] B – białko ogółem [g] T – tłuszcz [g] W – węglowodany ogółem [g] NKT – nasycone kwasy tłuszczowe [g] SCP – suma cukrów prostych [g] Na – sód [mg] F – błonnik pokarmowy [g] WW – wymienniki węglowodanowe	G – gotowanie P – pieczenie D – duszenie	GLU PSZ – zboża zawierające gluten pszenny 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