Dieta 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), mozzarellą (**MLE**) (60g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo razowe (**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**) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Lekkie caprese z pomidorami (**MLE**) (180g), chlebem (**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 gouda (**MLE**) (45g), 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 (**GLU PSZ**) (50g), masłem (**MLE**) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Chleb razowy (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) (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 i kokosem (300g)	Sałatka z pestkami dyni (całość ok. 200g) i pieczywem żytnim (**GLU ŻYT**) (30g)	Jogurt (**MLE**) orzechowy (**OZI**) z jabłkiem (310g)	Jogurt (**MLE**) z otrębami (**GLU OW**), orzechami (**ORZ**) i owocem (240g)	Kanapka (**GLU ŻYT**) (60g) z serkiem śmietankowym (40g) (**MLE**) i warzywami	Jogurt (**MLE**) kokosowy z domowym muesli (**GLU OW, ORZ**) (170g)	Kefir (**MLE**) z owocami sezonowymi i migdałami (**ORZ**) (320g)
OBIAD						
Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną pietruszką (**SEL** (G) (400ml) Łagodny kurczak curry (100g) z ryżem brązowym (200g) i surówką z kapusty (**MLE**) (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Barszcz po ukraińsku z ziemniakiem i fasolą (**SEL**) (G) (400ml) Makaron pełnoziarnisty (**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 soczewicą, tofu (**SOJ**) i pieczarkami (200g), ryżem brązowym (200g) i surówką z białej kapusty z marchewką, vinegretem i zieloną pietruszką (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa orientalna z makaronem pełnoziarnistym (**SEL, GLU PSZ**) (G) (400ml) Podudzie pieczone (100g) z ziemniaczkami (280g) i zieloną pietruszką oraz surówką selera z orzechami oraz żurawiną (**ORZ, MLE**) (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (G) (400ml) Ryba pieczona (100g) (**RYB**) z ziemniaczkami w mundurkach (280g) z koperkiem i surówką z kapusty kwaszonej (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa pieczarkowa z ziołowymi grzankami razowymi (**SEL, GLU PSZ**) (G) (400ml) Makaron razowy a'la lazania mięsna (**MLE, GLU PSZ**) (500g) z surówką z marchewki z pomarańczą (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krem z pomidorów i papryki z prażonymi pestkami dyni (**SEL**) (G) (400ml) Naleśniki z farszem ruskim, sosem koperkowym (**JAJ, MLE, GLU PSZ**) (400g) i surówką Colesław (**MLE**) (200g) (P, D) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)
PODWIECZOREK						

Jogurt (MLE) z jabłkiem i orzechami (OZI) (200g)	Jogurt wysokobiałkowy (MLE) z chia, kawałkami owoców i posypką z nasion słonecznika (260g)	Serek wiejski (MLE) z prażonymi płatkami owsianymi (GLU, OW, ORZ), wiórkami kokosowymi i migdałami (ORZ) (180g)	Wieloowocowy koktajl na maślance (MLE) z nasionami chia i masłem orzechowym (OZI) (250g)	Jogurt waniliowy (MLE) z musem truskawkowym i orzeszkami ziemnymi (OZI) (260g)	Sałatka z zielonym groszkiem, sosem jogurtowym (MLE) i prażonymi nasionami słonecznika (350g)	Jogurt (MLE) z masłem orzechowym (OZI), owocami i babką płesznik (240g)
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) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pasta z tuńczykiem, oliwą i szczypiorkiem (RYB, MLE) (150g), gotowane jajo (JAJ) (55g), chleb graham (GLU PSZ) (60g), bułka razowa (GLU PSZ) (50g), masło (MLE) (10g) i warzywa (100g) 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) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Szynka drobiowa (45g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (60g), bułką żytnią (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g), serkiem wiejskim (MLE) (100g) oraz warzywami (100g) 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) 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) 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) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
DRUGA KOLACJA						
Pieczywo chrupkie (GLU ŻYT, GLU PSZ) (40g) z twarogiem (MLE) (80g) i warzywami	Sałatka z miksem pestek (SEZ) i waflem pełnoziarnistym (250g)	Kanapki (60g) z pieczywa żytniego razowego (GLU ŻYT) z masłem (MLE) (5g) serem mozzarella (MLE) (15g) i warzywami	Pieczywo chrupkie (GLU ŻYT, GLU PSZ) (30g) z twarożkiem (MLE) (100g) i warzywami	Serek wiejski lekki (MLE) (200g) z nasionami i papryką	Kanapka (GLU ŻYT) (150g) z jajkiem (JAJ) (G) (50g), serkiem (MLE) (150g) i warzywami (200g)	Sałatka z ciecierzycą (250g) i pieczywem (GLU ŻYT) (60g)
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2846.2 / B: 180.6 T: 91.4 / W: 353.9 NKT: 36.4 / SCP: 60.5 Na: 2874.4 / F: 68.7 WW: 24.8	K: 2736.0 / B: 170.2 T: 89.4 / W: 330.3 NKT: 33.2 / SCP: 52.0 Na: 3242.7 / F: 50.7 WW: 22.2	K: 2901.9 / B: 159.3 T: 96.3 / W: 378.9 NKT: 26.9 / SCP: 64.9 Na: 3210.6 / F: 72.9 WW: 25.1	K: 2524.9 / B: 160.2 T: 88.2 / W: 301.8 NKT: 31.0 / SCP: 39.3 Na: 2926.4 / F: 53.9 WW: 19.5	K: 2720.6 / B: 155.6 T: 104.0 / W: 307.0 NKT: 38.7 / SCP: 59.5 Na: 4181.3 / F: 56.5 WW: 21,9	K: 3222.0 / B: 213.5 T: 103.5 / W: 386.8 NKT: 40.5 / SCP: 59.6 Na: 3998.3 / F: 78.3 WW: 29.5	K: 2755.5 / B: 168.1 T: 101.0 / W: 318.8 NKT: 34.3 / SCP: 79.1 Na: 1865.9 / F: 60.7 WW: 23.7

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 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 ogórkiem kiszonym na sałacie, mozzarellą (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 (GLU PSZ) (60g), orientalną pastą z dyni (MLE) (G) (100g), domową wędliną (wyrób własny) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami sezonowymi (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Bułka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), gotowanym jajkiem (JAJ) (55g), serem edamskim (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	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) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pankejki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (P) (3szt.) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (150g) oraz bułka żytnia (GLU PSZ, GLU ŻYT) (50g) z twarożkiem z rzodkiewką (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)
DRUGIE ŚNIADANIE						
Serek wiejski (MLE) z migdałami (ORZ) (200g)	Sałatka z tofu (SOJ), sezamem (SEZ) i dressingiem cytrynowym (300g)	Owoce z maślanką (MLE) i orzechami (ORZ) (260g)	Pieczywo chrupkie (GLU PSZ, GLU ŻYT) z twarożkiem (MLE) (250g)	Serek homogenizowany (MLE) z musem owocowym i prażonymi migdałami (ORZ) (250g)	Serek wiejski lekki (MLE) z orzechami ziemnymi (OZI) i owocami (250g)	Jogurt kokosowy (MLE) z domowym muesli (GLU OW, OZI) (250g)
OBIAD						
Krem ziemniaczany z tymiankiem i grzankami razowymi (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Pieczone podudzie z kurczaka (100g) oprószone marchewką (GLU PSZ) z ryżem brązowym (200g), sosem z pieczonych warzyw i surówką z buraczków z zieloną pietruszką (100g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Klopsiki warzywne (GLU PSZ, JAJ) (150g) z ziemniakami (280g), sosem koperkowym i surówką coleslaw (MLE) (D, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym i pietruszką (SEL) (G) (400ml) Pieczarkowa kasza (200g) z kurczakiem (100g), płatkami migdałów (ORZ), koperkiem i surówką z marchewki z pomarańczą (100g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krem z gruszki i z pietruszki z pełnoziarnistymi grzankami ziołowymi (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Chili con carne (100g) z ryżem brązowym (200g) i surówką ze świeżych warzyw z oliwą (D, G) (200g) 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) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa meksykańska z makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Schab (100g) w sosie własnym z kaszą gryczaną (200g) i surówką z selera z koperkiem (SEL, MLE) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, GLU PSZ, SEL) (G) (400ml) Ziemniaki (280g) z ziołami, kurczakiem (100g) duszonym w warzywach i surówką z czerwonej kapusty (D, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)

PODWIECZOREK						
Koktajl z karobem, wysokobiałkowym jogurtem (MLE), masłem orzechowym (OZI), bananem i nasionami chia (250g)	Jabłko ze jogurtem naturalnym (MLE) (300g)	Jogurt z płatkami owsianymi i owocami (MLE, GLU OW) (230g)	Jogurt z płatkami owsianymi, sezonowymi owocami i masłem orzechowym (MLE, GLU OW, OZI) (250g)	Wysokobiałkowy jogurt z wanilią i owocami (MLE) (350g)	Sałatka owocowa z płatkami migdałów i jogurtem (MLE, ORZ) (270g)	Maślanka z ekspandowanym amarantusem, owocami, płatkami i orzechami (MLE, GLU OW, OZI) (220g)
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) 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) 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) 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) 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) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (80g) z bułką razową (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), mozzarellą (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo razowe (GLU PSZ, GLU ŻYT) (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) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
DRUGA KOLACJA						
Sałatka (150g) z pestkami słonecznika, chudym twarogiem (MLE) (50g) i pieczywem żytnim (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g)	Pieczywo chrupkie (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g) z twarożkiem (MLE) (100g) i warzywami	Pieczywo razowe (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g) z serem (MLE) (30g), hummusem (SEZ) i ogórkiem	Kanapka z razowego pieczywa żytniego (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z domową szynką (wyrób własny) (P) (50g), masłem (MLE) (5g) i warzywami	Sałatka z miksem pestek (SEZ) (250g)	Pieczywo chrupkie (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g) z twarożkiem (MLE) (100g) i warzywami	Serek wiejski (MLE) (200g) z pieczywem razowym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g), hummusem (SEZ) i warzywami
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2848.0 / B: 169.9 T: 94.2 / W: 355.0 NKT: 30.7 / SCP: 61.6 Na: 3542.4 / F: 49.8 WW: 27.3	K: 2720.1 / B: 157.2 T: 92.8 / W: 338.6 NKT: 33.7 / SCP: 62.9 Na: 3505.3 / F: 69.2 WW: 25.0	K: 2722.1 / B: 150.4 T: 96.4 / W: 332.2 NKT: 30.1 / SCP: 58.0 Na: 3186.8 / F: 53.6 WW: 19.9	K: 2868.8 / B: 159.8 T: 86.4 / W: 391.5 NKT: 30.7 / SCP: 63.2 Na: 3852.3 / F: 60.1 WW: 30.8	K: 2834.0 / B: 166.6 T: 105.4 / W: 331.8 NKT: 34.1 / SCP: 67.4 Na: 4566 / F: 52 WW: 27.8	K: 2757.1 / B: 194.5 T: 85.5 / W: 325.8 NKT: 28.2 / SCP: 45.0 Na: 3812.9 / F: 47.7 WW: 27.2	K: 2518.0 / B: 157.7 T: 85.1 / W: 291.8 NKT: 26.9 / SCP: 51.4 Na: 3356.8 / F: 45.8 WW: 21.1

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