Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 9-15.11.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
Bułka graham (**GLU PSZ**) (50g) z pieczywem żytnim jasnym (**GLU ŻYT**) (60g), pasztetem mięsno-warzywnym (**JAJ, GLU PSZ**) (100g), mozzarellą (**MLE**) (30g), warzywami (80g) i masłem (**MLE**) (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Twarożek z owocami (**MLE**) (100g), chleb orkiszowy (**GLU PSZ**) (50g) oraz bułka graham(**GLU PSZ,**) (50g) z masłem (**MLE**) (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (100g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Bułka graham (**GLU PSZ**) (50g) z pieczywem (**GLU PSZ**) (60g), pastą rybną (**RYB, MLE**) (100g), szynką (45g), masłem (**MLE**) (10g) oraz warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Bułka graham (**GLU PSZ**) (50g) z pieczywem żytnim jasnym (**GLU ŻYT**) (60g), pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (**SEL, GLU PSZ**) (80g), serem mozzarella (**MLE**) (45g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Bułka razowa (**GLU PSZ**) (50g) z pieczywem orkiszowym (**GLU PSZ**) (60g), masłem (**MLE**) (10g), gotowanym jajkiem (**JAJ**), truskawkowym serkiem homogenizowanym (**MLE**) (100g) i warzywami (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczeń z indyka z ziołami (100g), pasta rybna z koperkiem (**RYB, JAJ, MLE**) (100g), z bułką razową (**GLU PSZ**) (50g), pieczywem orkiszowym (**GLU PSZ**) (60g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Jajo gotowane (**JAJ**) z delikatną sałatką jarzynową (**SEL, MLE, JAJ**) (100g), bułką graham (**GLU PSZ**) (50g), pieczywem (**GLU PSZ**) (60g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (70g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)
DRUGIE ŚNIADANIE						
Twarożek koperkowy (**MLE**) (80g) z chlebem graham (**GLU PSZ**) (60g) i gotowanym jajkiem (**JAJ**) (50g)	Pieczywo graham z pesto, warzywami i wędliną (**GLU PSZ, MLE, ORZ**) (200g)	Jogurt kokosowy (**MLE**) (150g) z płatkami jaglanymi (20g) i musem jagodowym (30g)	Koktajl owocowy (**MLE**) (350g)	Owsianka z cynamonem, owocami i masłem orzechowym (**MLE, GLU OW, OZI**) (300g)	Jogurt waniliowy (**MLE**) (150g) z pieczonym jabłkiem (75g)	Koktajl truskawkowo-malinowy (**MLE**) (300g)
OBIAD						
Zupa warzywna z ziemniakami (**SEL, MLE**) (G) (400ml) Kurczak orientalny z kaszą jaglaną (200g) i pieczonymi warzywami (**SEL, MLE**) (200g) (D, G) Woda (350ml)	Zupa warzywna z jajkiem (**SEL, JAJ**) (G) (400ml) Pieczone podudzie z kurczaka (100g) z sosem własnym z koperkiem z pieczonymi ziemniakami (300g) i gotowaną fasolką szparagową (**SEL, MLE**) (200g) (P, G) Woda (350ml)	Krupnik z natką pietruszki i kaszą jęczmienną (**SEL, GLU JĘCZ**) (G) (400ml) Spaghetti (200g) bolońskie z gotowanym kalafiorem (**GLU PSZ, MLE**) (200g) (D, G) Woda (350ml)	Łagodny barszcz zabielany z ziemniakami (**SEL. MLE**) (G) (400ml) Makaron penne (**GLU PSZ**) (200g) z kurczakiem (100g), cukinią, dynią, zieloną pietruszką i tymiankiem (200g) (D, G) Woda (350ml)	Zupa koperkowa z makaronem (**SEL, GLU PSZ, MLE**) (G) (400ml) Maślany ryż basmati (200g) z pieczonym łososiem oraz z warzywami na parze (**SEL, MLE**) (200g) (D, G) Woda (350ml)	Krem pomidorowy z grzankami (**SEL, MLE, GLU PSZ**) (G) (400ml) Roladki z kurczaka (100g) nadziewane szpinakiem z sosem własnym, ziemniakami (300g) i warzywami korzeniowymi w ziołach (100g) (P, G) Woda (350ml)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami (**SEL, MLE**) (G) (400ml) Tofu (**SOJ**) z warzywami w sosie pomidorowym (300g) z kaszą jaglaną (200g) Woda (350ml)
PODWIECZOREK						
Jogurt waniliowy (**MLE**) (150g) z owocami (80g)	Jogurt (**MLE**) (150g) z płatkami owsianymi (**GLU OW**) i musem owocowym (100g)	Serek homogenizowany (**MLE**) płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (200g)	Twarożek truskawkowy (**MLE**) (200g) z płatkami migdałów (**ORZ**)	Wysokobiałkowy jogurt z domową granolą (**MLE, GLU OW, ORZ**) (180g)	Maślanka (**MLE**) z płatkami owsianymi (**GLU OW**), musem owocowym (180g)	Jogurt z pomarańczą (**MLE**) (300g)

KOLACJA						
Pasta jajeczna (**JAJ, MLE**) (100g) z pieczywem orkiszowym (**GLU PSZ**) (60g), bułką graham (**GLU PSZ**) (50g), serkiem homogenizowanym (**MLE**) (100g), masłem (**MLE**) (10g) i miksem warzyw (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pasta z szynki (70g) z pieczywem (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) (60g), bułką (**GLU PSZ**) (50g), pasta z pieczonej dyni, jogurtu i kurkumy (80g) **(MLE)**, masłem (**MLE**) (10g) (10g) i warzywami (80g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Wegańska pasta z tofu (**SOJ**) (100g), twaróg chudy (**MLE**) (50g), bułka (**GLU PSZ**) (50g), pieczywo (**GLU PSZ**) (60g) z masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pieczywo (**GLU PSZ**) (60g) i bułka razowa (**GLU PSZ**) (50g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (70g), koperkowy twarożek (**MLE**) (100g), masło (**MLE**) (10g) i świeże warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo żytnie jasne (**GLU ŻYT**) (60g) oraz bułka graham (**GLU PSZ**) (50g) z serkiem wiejskim light (**MLE**) (150g), mozzarellą (**MLE**) (45g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pasta pomidorowa z bazylią (**MLE**) (100g), szynka drobiowa (45g) z pieczywem żytnie jasne (**GLU ŻYT**) (60g), bułką (**GLU PSZ**) (50g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo graham (**GLU PSZ**) (60g) i bułka (**GLU PSZ**) (50g) z serkiem śmietankowym (**MLE**) (50g), gotowanym kurczakiem w galarecie z warzywami (100g), masłem (**MLE**) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
DRUGA KOLACJA						
Pieczywo graham (**GLU PSZ**) (60g) z szynką z indyka (30g) i warzywami (40g)	Pieczywo graham (**GLU PSZ**) (60g) z masłem (**MLE**) (5g), serem mozzarella (**MLE**) (40g) i pomidorem	Pieczywo orkiszowe (**GLU PSZ**) (60g) z twarożkiem (**MLE**) (100g), sałatą i pieczoną w ziołach cukinią (70g) (P)	Bazyliowy serek wiejski (**MLE**) (150g) z pieczywem orkiszowym (**GLU PSZ**) i pieczonymi warzywami (100g) (P)	Kanapki z pieczywa graham (**GLU PSZ**) (60g) z ziołowym twarożkiem (60g) i pomidorem (50g)	Pieczywo graham (90g)(**GLU PSZ**) z jajkiem (**JAJ**) (50g), serkiem wiejskim (**MLE**) (100g) i warzywami	Pieczywo żytnie jasne (**GLU ŻYT**) (60g) z mozzarellą (**MLE**) (40g), pastą dyniową (**MLE**) (60g) i sałatą lodową
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2567.0 / B: 162.2 T: 75.6 / W: 327.3 NKT: 26.2 / WW: 26.8 SCP: 41.6 / Na: 3337.6 F: 39.9	K: 2570.7 / B: 166.2 T: 79.6 / W: 313.8 NKT: 24.4 / WW: 22.7 SCP: 46.7 / Na: 2848.2 F: 48.2	K: 2705.2 / B: 166.9 T: 87.6 / W: 333.4 NKT: 24.1 / WW: 23.4 SCP: 46/ Na: 4211.9 F: 46.5	K: 2733.9 / B: 184.8 T: 76.3 / W: 343.8 NKT: 28.5 / WW: 25.4 SCP: 54.9 / Na: 2217.4 F: 48.6	K: 2577.8 / B: 140.0 T: 75.9 / W: 343.9 NKT: 30.6 / WW: 26.3 SCP: 44.8 / Na: 3298.8 F: 39.4	K: 2639.4 / B: 160.0 T: 83.0 / W: 332.8 NKT: 28.0 / WW: 23.6 SCP: 38.8 / Na: 3307.1 F: 49.3	K: 2522.5 / B: 137.6 T: 74.7 / W: 342.0 NKT: 28.4 / WW: 25.2 SCP: 71.6 / Na: 2307.8 F: 46.7

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 łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 16-22.11.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
Bułka graham (**GLU PSZ**) (50g) i pieczywo orkiszowe (**GLU PSZ**) (60g) z masłem (**MLE**) (10g), serem mozzarella (**MLE**) (45g), domową szynką pieczoną (wyrób własny) (60g) (P), sałatą i pomidorem bez skórki (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Grahamka (**GLU PSZ**) (50g) i pieczywo (**GLU PSZ**) (60g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (50g), serkiem a'la grani (**MLE**) (60g), warzywami (100g) i masłem (**MLE**) (10g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Bułka (**GLU PSZ**) (50g) i pieczywo graham (**GLU PSZ**) (60g) z pastą łososiową (**RYB, MLE**) (60g), masłem (**MLE**) (10g) i serkiem homogenizowanym (**MLE**) (150g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pasta z szynki drobiowej (60g), pasta jajeczna (**JAJ, MLE**) (70g), bułka (**GLU PSZ**) (50g) oraz pieczywo orkiszowe (**GLU PSZ**) (60g) z masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml))	Bułka graham (**GLU PSZ**) (50g) oraz pieczywo żytnie jasne (**GLU ŻYT**) (60g) z serem mozzarella (**MLE**) (45g), serkiem wiejskim light (**MLE**), (100g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo żytnie jasne (**GLU ŻYT**) (60g) z bułką (**GLU PSZ**) (50g), serkiem homogenizowanym (**MLE**) (100g), pieczonym kurczakiem (50g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Twarożek malinowy (**MLE**) (150g)z bułką graham (**GLU PSZ**) (50g), pieczywem (**GLU PSZ**) (60g), masłem (**MLE**) (10g), mozzarellą (**MLE**) (45g), pomidorem i roszponką Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)
DRUGIE ŚNIADANIE						
Serek homogenizowany (**MLE**) (120g) z owocami	Pieczywo orkiszowe (**GLU PSZ**) (60g) z twarożkiem bazyliowym (**MLE**) (100g) i pieczonymi słupkami warzyw	Wysokobiałkowy koktajl jagodowy (**MLE**) (350g)	Pieczywo graham (**GLU PSZ**) (60g) z serkiem wiejskim (**MLE**) (150g) i sałatą	Wysokobiałkowy jogurt (**MLE**) z owocami i płatkami ryżowymi (250g)	Wysokobiałkowy koktajl owocowy (**MLE**) (300g)	Pieczony mix owoców (70g) z serkiem homogenizowanym (130g) **(MLE)**
OBIAD						
Zupa kalafiorowa zabielana z ziemniakami (**SEL, MLE**) (G) (400ml) Pulpety drobiowe (**JAJ, GLU PSZ**) (200g) z kremowym sosem pomidorowym (**MLE**), kaszą jęczmienną (**GLU JĘCZ**) (200g) i gotowaną mini marchewką (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa ogórkowa z ryżem basmati (**SEL**) (G) (400ml) Gulasz z indyka i warzyw (200g) z makaronem penne (**GLU PSZ**) (200g), sosem własnym oraz gotowaną fasolką szparagową (**MLE**) (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (**SEL, GLU PSZ**) (G) (400ml) Pieczony schab (100g) w sosie własnym z ziemniakami z koperkiem (280g) i buraczkami (200g) (P, D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa z marchewką i brokułami (**SEL**) (G) (400ml) Spaghetti (**GLU PSZ**) (200g) w sosie jogurtowym (**MLE**) z cukinią i pomidorami (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krem z białych warzyw z grzankami (**SEL, MLE, GLU PSZ**) (G) (400ml) Miruna (**RYB**) (100g) z sosem greckim, ziemniakami (280g) i gotowanym bukietem warzyw (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa z brokułami i ziemniakami (**SEL, MLE**) (G) (400ml) Zapiekanka z makaronem, mozzarellą, sosem jajecznym, ziołowym sosem pomidorowym (**JAJ, MLE, GLU PSZ**) (400g) i gotowaną mini marchewką (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem nitki (**SEL, GLU PSZ**) (G) (400ml) Podudzie z indyka (100g) z sosem własnym, fasolką szparagową, mini marchewkami i kaszą jaglaną (200g) (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)
PODWIECZOREK						

Jogurt wysokobiałkowy (**MLE**) z płatkami jaglanymi (20g) i owocami (270g)	Jogurt wysokobiałkowy (**MLE**) z masłem orzechowym (**OZI**) i owocami (230g)	Twarożek z jabłkiem (**MLE**) i płatkami owsianymi (**GLU OW**) (310g)	Maślanka z owocami (**MLE**) (230g)	Bieluch z owocami i płatkami jaglanymi (**MLE**) (220g)	Serek homogenizowany (**MLE**) (150g) z owocami (60g) i pieczywem (**GLU PSZ**) (30g)	Maślanka z owocami (**MLE**) (235g)
KOLACJA						
Chleb żytni jasny (**GLU ŻYT**) (60g) oraz bułka graham (**GLU PSZ**) (50g) z twarożkiem jogurtowym (**MLE**) (120g), pastą jajeczną z tuńczykiem (**JAJ, MLE, RYB**) (80g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pieczywo (60g) (**GLU PSZ**) oraz bułka graham (**GLU PSZ**) (50g) z masłem (**MLE**) (10g), mozzarellą (**MLE**) (60g), serkiem owocowym (**MLE**) (60g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo żytnie jasne (**GLU ŻYT**) (60g) i bułka (**GLU PSZ**) (50g) z pastą pomidorową z bazylią (**MLE**) (80g), jajkiem (**JAJ**) (50g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pieczywo (**GLU PSZ**) (60g) oraz bułka graham(**GLU PSZ**) (50g) z jogurtowym twarożkiem (**MLE**) (60g), domową kiełbasą (wyrób własny) (P) (60g), masłem (**MLE**) (10g) i pieczonymi warzywami (100g)(P) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo graham (**GLU PSZ**) (60g) oraz bułka graham (**GLU PSZ**) (50g) z jajkiem (**JAJ**) (55g) w sosie koperkowym (**MLE**) (50g), pastą rybną (**RYB**) (50g), warzywami (100g) i masłem (**MLE**) (10g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Szynka (45g) z bułką (**GLU PSZ**) (50g), pieczywem (**GLU PSZ**) (60g), masłem (**MLE**) (10g), serkiem wiejskim (**MLE**) (70g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo żytnie jasne (**GLU ŻYT**) (60g) oraz bułka graham(**GLU PSZ**) (50g) z gotowanym jajem (**JAJ**) (55g), sosem koperkowym (**MLE**) (40g), pasztetem mięsno-warzywnym (**JAJ, GLU PSZ**) (80g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
DRUGA KOLACJA						
Kanapka z pieczywa graham (**GLU PSZ**) (60g) z twarożkiem (**MLE**) (130g) i pieczonymi warzywami (100g)	Pieczywo żytnie jasne (**GLU ŻYT**) (60g) z szynką (30g) i warzywami	Kanapki z pieczywa graham (**GLU PSZ**) (60g) z koperkowym twarożkiem (**MLE**) (100g) i pieczonymi warzywami (100g) (P)	Pieczywo żytnie jasne (**GLU ŻYT**) (30g) z serkiem (**MLE**) (90g) i pomidorem z roszponką (80g)	Pieczywo żytnie jasne (**GLU ŻYT**) (60g) z serkiem homogenizowanym (**MLE**) (60g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami	Kanapka z pieczywa żytniego jasnego(**GLU ŻYT**) (60g) z serkiem lekkim (**MLE**) (80g) i warzywami (20g)	Twarożek lekki z bazylią (**MLE**) (150g) i pieczywem orkiszowym (**GLU PSZ**) (60g) z pieczonymi warzywami (100g) (P)
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2751.1 / B: 179.2 T: 75.6 / NKT: 29.5 W: 356.9 / SCP: 52.5 Na: 2600.8 / F: 44.8 WW: 25.6	K: 2736.5 / B: 161.2 T: 85.5 / NKT: 21.6 W: 354.6 / SCP: 51.7 Na: 2949.4 / F: 49.6 WW: 26.2	K: 2607.4 / B: 167.6 T: 65.2 / NKT: 25.0 W: 351.9 / SCP: 61.2 Na: 2580/ F: 42.7 WW: 25.3	K: 2636.4 / B: 144.1 T: 88.5 / NKT: 31.2 W: 332.1 / SCP: 35.6 Na: 4208.7 / F: 40.7 WW: 24.8	K: 2602.3 / B: 146.5 T: 74.9 / NKT: 28.4 W: 349.6 / SCP: 52.9 Na: 3060.7 / F: 45.6 WW: 26.4	K: 2511.2 / B: 149.3 T: 61.8 / NKT: 22.8 W: 352.7 / SCP: 57.9 Na: 3611.4 / F: 43.4 WW: 26.8	K: 2697.7 / B: 162.9 T: 78.0 / NKT: 27.6 W: 353.6 / SCP: 43.7 Na: 3447.8 / F: 45.7 WW: 26.8

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.

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