Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 9-15.11.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
Bułka razowa (**GLU PSZ**) (50g) z pieczywem (**GLU PSZ**) (60g), pasztetem mięsno-warzywnym (**JAJ, GLU PSZ**) (100g), mozzarellą (**MLE**) (45g), warzywami (100g) i masłem (**MLE**) (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Twarożek z owocami (**MLE**) (100g), chleb pełnoziarnisty (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) (50g) oraz bułka żytnia (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) (50g) z masłem (**MLE**) (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (100g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Bułka razowa (**GLU PSZ**) (50g) z pieczywem (**GLU PSZ**) (60g), pastą rybną (**MLE, RYB**) (100g), masłem (**MLE**) (10g) oraz sałatka z serem (**MLE**) (150g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Bułka (**GLU PSZ**) (50g) z pieczywem (**GLU PSZ**) (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 (**GLU PSZ**) (60g), masłem (**MLE**) (10g), hummusem klasycznym i pomidorowym (**SEZ**) (40g), truskawkowym serkiem homogenizowanym (**MLE**) (70g) i warzywami (100g) 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 (**GLU PSZ**) (60g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	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) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)
DRUGIE ŚNIADANIE						
Sałatka z pestkami dyni (150g), chlebem razowym (**GLU PSZ**) (60g) i gotowanym jajkiem (**JAJ**) (50g)	Pieczywo chrupkie z pesto, warzywami i wędliną (**GLU PSZ, MLE, ORZ**) (200g)	Jogurt kokosowy (**MLE**) (150g) z nasionami chia	Sałatka owocowa z roszponką, orzechami włoskimi i płatkami migdałów (**ORZ**) (200g)	Owsianka z babką płesznik, cynamonem, owocami i masłem orzechowym (**MLE, GLU OW, OZI**) (250g)	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (**MLE**) (150g) i pieczywem razowym (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) (30g)	Pieczywo razowe (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) (60g)z mozzarellą (**MLE**) (40g), hummusem (**SEZ**) (10g) i ogórkiem
OBIAD						
Zupa warzywna z ziemniakami (**SEL, MLE**) (G) (400ml) Kurczak orientalny z kaszą bulgur (**GLU PSZ**) (200g) i surówką z kapusty pekińskiej (**SEL, MLE**) (200g) (D, G) Woda (350ml)	Domowy żurek na zakwasie z jajkiem (**SEL, GLU ŻYT, JAJ**) (G) (400ml) Pieczone podudzie z kurczaka (100g) z sosem własnym z koperkiem z pieczonymi ziemniakami (300g) i surówką z kwaszonej kapusty (**SEL, MLE**) (200g) (P, G) Woda (350ml)	Krupnik z natką pietruszki i kaszą jęczmienną (**SEL, GLU JĘCZ**) (G) (400ml) Spaghetti (200g) bolońskie z surówką z sałaty, koperku i jogurtu (**GLU PSZ, MLE**) (200g) (D, G) Woda (350ml)	Barszcz na zakwasie, z jajkiem (**SEL. JAJ**) (G) (400ml) Makaron razowy (200g) z kapustą, pestkami słonecznika i pieczarkami oraz surówką z marchewki z jabłkiem (**GLU PSZ**) (200g) (D, G) Woda (350ml)	Zupa koperkowa z makaronem pełnoziarnistym (**SEL, GLU PSZ, MLE**) (G) (400ml) Maślany brązowy ryż (200g) z zielonym groszkiem, czerwoną papryką, pieczarkami, pieczonym łososiem oraz surówką z selera z orzechami (**SEL, MLE, ORZ**) (200g) (D, G) Woda (350ml)	Krem pomidorowy z grzankami razowymi (**SEL, MLE, GLU PSZ**) (G) (400ml) Roladki z kurczaka (100g) nadziewane szpinakiem i suszonymi pomidorami z sosem własnym, puree ziemniaczane (300g) i surówką Colesław (**MLE**) (200g) (P, G) Woda (350ml)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami (**SEL, MLE**) (G) (400ml) Mielone soczewicowe w sosie pomidorowym z kaszą jęczmienną (**SEL, GLU JĘCZ**) (200g) oraz bukietem warzyw na parze (200g) (P, G) Woda (350ml)
PODWIECZOREK						

Jogurt waniliowy (MLE) (150g) z orzechami (OZI) i owocami (100g)	Jogurt (MLE) (150g) z płatkami owsianymi (GLU OW) i świeżymi owocami (100g)	Twarożek z owocami, płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (MLE) (200g)	Serek truskawkowy (MLE) (200g) z orzechami włoskimi (ORZ)	Wysokobiałkowy jogurt z domową granolą (MLE, GLU OW, ORZ) (180g)	Maślanka z nasionami chia, otrębami, musem owocowym i płatkami migdałów (MLE, ORZ, GLU OW) (200g)	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) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pasta z szynki z nasionami (70g), hummus z pieczoną dynią i kurkumą (SEZ) (80g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Wegańska pasta z tofu (SOJ) (100g), dwukolorowy ser żółty (MLE) (30g), bułka (GLU PSZ) (50g), pieczywo razowe (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), szczypiorkowy twarożek (MLE) (100g) z ogórkiem kwaszonym, masło (MLE) (10g) i świeże warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Sałatka z makaronem razowym, pestkami słonecznika, sosem czosnkowym (GLU PSZ, MLE) (150g) i bułką (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g) i mozzarellą (MLE) (40g) oraz serkiem wiejskim (MLE)(100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Wegański paprykarz (80g) z pieczywem żytnim (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), serem morskim (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) i bułka żytnia (GLU PSZ, GLU ŻYT) (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 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 twarożkiem (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 twarożkiem (MLE) (100g) i pomidorem	Serek wiejski (MLE) (150g) z pieczywem razowym (GLU PSZ) (60g), hummusem (SEZ) (10g) i warzywami	Pieczywo chrupkie (GLU ŻYT) (30g) z rzodkiewkowym twarożkiem (MLE) (40g) i świeżym ogórkiem (50g)
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2693.8 / B: 162.3 T: 88.8 / W: 334.5 NKT: 32.3 / WW: 23.2 SCP: 49.9 / Na: 3804.6 F: 61.7	K: 2646.3 / B: 161.5 T: 87.5 / W: 324.9 NKT: 24.9 / WW: 22.5 SCP: 51.7 / Na: 3005.2 F: 52.9	K: 2814.0 / B: 167.9 T: 106.9 / W: 314.9 NKT: 32.3 / WW: 20.2 SCP: 55.5 / Na: 3406.9 F: 58.5	K: 2578.6 / B: 151.7 T: 80.5 / W: 333.0 NKT: 26.6 / WW: 22.3 SCP: 63.0 / Na: 2373.4 F: 57.3	K: 2726.7 / B: 130.6 T: 99.4 / W: 354.3 NKT: 32.2 / WW: 26.1 SCP: 48.9 / Na: 2576.8 F: 62.7	K: 2595.6 / B: 163.9 T: 83.1 / W: 324.0 NKT: 21.0 / WW: 21.8 SCP: 47.9 / Na: 3458.1 F: 62.3	K: 2588.0 / B: 135.4 T: 69.9 / W: 372.8 NKT: 24.0 / WW: 20.5 SCP: 60.7 / Na: 2274.7 F: 61.9

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 16-22.11.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
Bułka razowa (GLU PSZ) (50g) i pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), serem mozzarella (MLE) (45g), domową szynką pieczoną (wyrób własny) (60g) (P), sałatą i pomidorem (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	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) 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 serem salami (MLE) (45g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pasta z szynki drobiowej (60g), ser ementaler (MLE) (45g), bułka razowa (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml))	Bułka (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) z serem mozzarella (MLE) (45g), smalczykiem z fasoli (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Sałatka ze świeżych warzyw (150g) z kurczakiem (50g), pestkami dyni, tzatziki (MLE), bułką razową (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), dwukolorowym serem żółtym (MLE) (45g) i masłem (MLE) (10g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Twarożek (MLE) (150g) na słodko z domową nutellą na bazie masła orzechowego (OZI, GLU PSZ), bułką razową (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) razowym (60g), masłem (MLE) (10g) z mozzarellą (MLE) (45g) i pomidorem Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)
DRUGIE ŚNIADANIE						
Sałatka warzywna z pestkami dyni i sezamem (SEZ) (230g)	Pieczywo chrupkie pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g) z twarożkiem (MLE) (100g) i warzywami	Caprese z mozzarellą light (MLE), pomidorem, roszponką i pestkami dyni (240g)	Kanapka z pieczywem graham (GLU PSZ) (60g), jajkiem (JAJ) (50g), hummusem (SEZ) (20g) i warzywami	Pieczywo razowe (GLU ŻYT) (30g) z hummusem (SEZ) (40g), i warzywami (50g)	Wysokobiałkowy jogurt (MLE) z nasionami chia i wiórkami kokosowymi (170g)	Pieczony mix owoców (70g) z serkiem homogenizowanym (130g) (MLE) i nerkowcami (5g) (ORZ)
OBIAD						
Zupa kalafiorowa zabielana z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400ml) Pulpety drobiowe (JAJ, GLU PSZ) (200g) z sosem pieczarkowym (MLE), kaszą gryczaną białą (200g) i surówką z kapusty kiszonej (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa ogórkowa wegetariańska (SEL) (G) (400ml) Gulasz z indyka i warzyw (200g) z makaronem razowym (GLU PSZ) (200g), sosem własnym oraz surówką z kapusty pekińskiej z warzywami (MLE) (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Pieczony schab (100g) z morelą (SO2) w sosie własnym, ziemniakami z koperkiem (280g) i buraczkami (200g) (P, D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Żurek z jajkiem i kiełbaską (SEL, GLU ŻYT, JAJ) (G) (400ml) Spaghetti (GLU PSZ) (200g) w sosie serowym (MLE) z cukinią i pomidorkami oraz surówką z marchewki z pomarańczą (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krem z białych warzyw z grzankami (SEL, LE, GLU PSZ) (G) (400ml) Miruna (RYB) (100g) z sosem greckim, ziemniakami (280g) i surówką wielowarzywną (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa z brokułami i ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400ml) Zapiekanka warzywna z mozzarellą, sosem jajecznym i makaronem pełnoziarnistym, ziołowym sosem pomidorowym (JAJ, MLE, GLU PSZ) (400g) i surówka z sezonowych warzyw (MLE) (200g) (P, G)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Podudzie z indyka (100g) z sosem własnym, fasolką szparagową, mini marchewkami, kaszą pęczak (200g) i ogórkami kiszonymi (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)

					Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	
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 twarożkiem jogurtowym (**MLE**) (120g), pastą jajeczną z tuńczykiem (**JAJ, MLE, RYB**) (80g), masłem (**MLE**) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Sałatka z makaronem pełnoziarnistym, 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) z jogurtowym twarożkiem (**MLE**) (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 jajkiem (**JAJ**) (55g) w sosie tatarskim (**MLE**) (50g), pastą rybną (**RYB**) (50g), warzywami (100g) i masłem (**MLE**) (10g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Sałatka 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 twarożkiem (**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 twarożkiem (**MLE**) (100g) i pomidorem	Pieczywo chrupkie pełnoziarniste (**GLU PSZ, GLU ŻYT**) (30g) z serkiem (**MLE**) (90g) i pomidorem (240g)	Sałatka 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: 2818.6 / B: 185.3 T: 96.6 / NKT: 33.3 W: 326.4 / SCP: 52.4 Na: 3305.8 / F: 62.3 WW: 23.3	K: 2734.3 / B: 159.7 T: 86.2 / NKT: 28.4 W: 354.9 / SCP: 50.8 Na: 3833.4 / F: 66.8 WW: 24.6	K: 2602.3 / B: 165.1 T: 83.1 / NKT: 28.0 W: 316.3 / SCP: 61.2 Na: 2601 / F: 50.7 WW: 22.8	K: 2742.8 / B: 146.8 T: 119.6 / NKT: 42.9 W: 285.8 / SCP: 29.0 Na: 3991.7 / F: 55.1 WW: 19.3	K: 2600.8 / B: 114.4 T: 97.5 / NKT: 32.5 W: 341.9 / SCP: 54.9 Na: 3562.7 / F: 65.6 WW: 24.7	K: 2937.3 / B: 162.9 T: 105.3 / NKT: 31.5 W: 355.6 / SCP: 58.0 Na: 3413.4 / F: 65.0 WW: 25.2	K: 2751.0 / B: 152.3 T: 93.2 / NKT: 30.3 W: 344.4 / SCP: 36.5 Na: 2921.8 / F: 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] 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