

20-29.09.2026

SZPITAL

| NIEDZIELA 20.09     | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWO PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                    | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE           | Owsianka na mleku 250ml (7) jabłko pieczone 40g, pieczywo pszenne (1a) 60g, masło (7) 10g, serek topiony (7) 20g, wędlinka drobiowa (1b,c,3,5,6,7,9,10) 30g, ogórek świeży słupki 50g, herbatka bez cukru 250ml | Owsianka na mleku 250ml (7) jabłko pieczone 40g, pieczywo razowe (1b) 60g, masło (7) 10g, serek twarogowy (7) 30g, wędlinka drobiowa (1b,c,3,5,6,7,9,10) 30g, ogórek świeży słupki 50g, herbatka bez cukru 250ml | Owsianka na mleku 250ml (7) jabłko pieczone 40g, pieczywo pszenne (1a) 60g, masło (7) 10g, serek twarogowy (7) 40g, chuda wędlinka drobiowa (1b,c,3,5,6,7,9,10) 30g, ogórek świeży słupki 50g, herbatka bez cukru 250ml |
| <u>II ŚNIADANIE</u> | Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym 120ml (7) + wafle ryżowe 15g                                                                                                                                         | Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym 120ml (7) + wafle ryżowe 15g                                                                                                                                          | Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym 120ml (7) + wafle ryżowe 15g                                                                                                                                                 |
| OBIAD               | Zupa fasolowa (9,10,13) 350ml<br><br>Kurczak po cygańsku 100g, ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 100g, kompot owocowy bez cukru 250 ml                                                                   | Zupa fasolowa (9,10,13) 350ml<br><br>Kurczak po cygańsku 100g, ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 100g, kompot owocowy bez cukru 250 ml                                                                    | Zupa fasolowa (9,10,13) 350ml<br><br>Kurczak po cygańsku duszony 100g, ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 100g, kompot owocowy bez cukru 250 ml                                                                   |
| <u>PODWIECZOREK</u> | Serek wiejski 150g (7)                                                                                                                                                                                          | Serek wiejski 150 g (7)                                                                                                                                                                                          | Serek wiejski 150g (7)                                                                                                                                                                                                  |
| KOLACJA             | Pieczywo mieszane 90g (1a), masło (7) 10g, serek śmietankowy (7) 100g, pieczeń rzymska (1a,3) 40g, ser żółty (7) 20g, papryka 80g, herbata bez cukru 250ml                                                      | Pieczywo żytnie razowe (1b) 80g, masło (7) 10g, pieczeń rzymska(1a,3) 40g, twarożek (7) 40g, papryka 80g, herbata bez cukru 250ml                                                                                | Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pieczeń rzymska (1a,3) 40g, twarożek (7) 40g, pomidor bez skórki 80g, herbata bez cukru 250ml                                                                                 |

Wartość dobową: podstawowa ok. 2098 kcal/B91g/W245g/C65g/T88g/NKT47g/błonnik31g/sód2150mg, cukrzycowa ok. 1855

kcal/B85g/W232g/C61g/T54g/NKT26g/błonnik35g/sód1900mg, łatwostrawna ok.1865kcal/B98g/W220g/C60g/T58g/NKT27g/błonnik22g/sód1850mg

20-29.09.2026

SZPITAL

| PONIEDZIAŁEK 21.09  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                  | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                  |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE           | Płatki jaglane na mleku (7) 250ml, pieczywo pszenne (1a) 90g, masło (7) 10g, salami (1a,3,6,8,9,10,11) 50g, pomidor 50g, herbatka bez cukru 250ml | Płatki jaglane na mleku (7) 250ml, pieczywo razowe (1b) 90g, masło (7) 10g, chuda wędlinka (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, pomidor 50g, herbatka bez cukru 250ml | Płatki jaglane na mleku (7) 250ml, pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, chuda wędlinka drobniowa (1a,3,6,8,9,10,11) 50g, pomidor 50g, herbatka bez cukru 250ml |
| <u>II ŚNIADANIE</u> | Budyń b/c 150ml (7)                                                                                                                               | Budyń b/c 120ml (7) + jogurt naturalny 80g (7)                                                                                                           | Budyń b/c 120ml (7)                                                                                                                                                 |
| OBIAD               | Zupa marchewkowa (7,9) 350ml<br>Makaron penne ze szpinakiem 350g (1a,3,7), kompot owocowy bez cukru 250ml                                         | Zupa marchewkowa (7,9) 350ml<br>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem 350g (1a,b,c, 3,7), kompot owocowy bez cukru 250ml                                  | Zupa marchewkowa (7,9) 350ml<br>Makaron penne ze szpinakiem 350g (1a,3,7), kompot owocowy bez cukru 250ml                                                           |
| <u>PODWIECZOREK</u> | Sok marchewkowo-owocowy 150ml                                                                                                                     | Marchewka 100g + jabłko 50g +jogurt naturalny 80g (7)                                                                                                    | Sok marchewkowo-owocowy 120ml                                                                                                                                       |
| KOLACJA             | Pieczywo mieszane (1a) 90g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, ser żółty 20g (7), papryka 80g, herbatka bez cukru 250ml               | Pieczywo żytnie razowe (1b) 80g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, twarożek (7) 60g, papryka 80g, herbatka bez cukru 250ml                  | Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, twarożek (7) 60g, pomidor bez skórki 80g, herbatka bez cukru 250ml                        |

Wartość dobową: podstawowa ok. 2070kcal/B104g/W247g/C70g/T75g/NKT33g/błonnik 25g/sód1950mg, cukrzycowa ok.

1950kcal/B101g/W224g/C57g/T70g/NKT28g/błonnik31g,sód1900mg, łatwostrawna ok.

1970kcal/B102g/W235g/C64g/T71g/NKT31g/błonnik22g/sód1850mg

20-29.09.2026

SZPITAL

| WTOREK 22.09        | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                    | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                             | DIETA ŁATWOSTARWNA                                                                                                                                                  |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE           | Kluski lane na mleku (1a,7) 250ml, pieczywo pszenne (1a) 90g, masło (7) 10g, rybka po grecku (1a,4) 100g, wędlinka wieprzowa (1a,3,5,6,7,8) , pomidor, herbatka.    | Kluski lane na mleku (1a,7) 250ml, pieczywo pszenne (1a) 90g, masło (7) 10g, rybka po grecku (1a,4) 100g, wędlinka wieprzowa (1a,3,5,6,7,8) , pomidor, herbatka.    | Kluski lane na mleku (1a,7) 250ml, pieczywo pszenne (1a) 90g, masło (7) 10g, rybka po grecku (1a,4) 100g, wędlinka wieprzowa (1a,3,5,6,7,8) , pomidor, herbatka.    |
| <u>II ŚNIADANIE</u> | Kefir 200ml (7)+ banan 50g                                                                                                                                          | Kefir 200ml (7)+ gruszka 100gr                                                                                                                                      | Kefir 200ml (7)+ gruszka bez skórki 50gr                                                                                                                            |
| OBIAD               | Zupa szczawiowa (7,9) 350ml<br><br>Kotlecik mielony pieczony 100g (1a,3,7), ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem gotowane 100g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml | Zupa szczawiowa (7,9) 350ml<br><br>Kotlecik mielony pieczony 100g (1a,3,7), ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem gotowane 100g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml | Zupa szczawiowa (7,9) 350ml<br><br>Kotlecik mielony pieczony 100g (1a,3,7), ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem gotowane 100g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml |
| <u>PODWIECZOREK</u> | Grejfrut 120g                                                                                                                                                       | Grejfrut 80g + jogurt naturalny 100g (7)                                                                                                                            | Grejfrut 100g                                                                                                                                                       |
| KOLACJA             | Pieczywo mieszane (1a,b,c) 80g, masło (7) 10g, sałatka jarzynowa 150g (3,7), wędlinka wieprzowa 30g (1a,c,5,6,7,10), herbatka bez cukru 250ml                       | Pieczywo razowe (1b) 70g, masło (7) 5g, sałatka jarzynowa 150g (3,7), chuda wędlinka wieprzowa 20g (1a,c,5,6,7,10), herbatka bez cukru 250ml                        | Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 5g, twarożek ze szczypiorkiem 100g (7), chuda wędlinka wieprzowa 30g (1a,c,5,6,7,10), herbatka bez cukru 250ml                 |

Wartość dobową: podstawowa ok. 2080kcal/B105g/W241g/C68g/T78g/NKT30g/błonnik 25g/sód 1950mg, cukrzycowa ok.

1950kcal/B106g/W218g/C57g/T70g/NKT26g/błonnik31g/sód1900mg, łatwostrawna ok.

1920kcal/B100g/W235g/C60g/T62g/NKT25g/błonnik21g/sód1850mg

20-29.09.2026

SZPITAL

| ŚRODA 23.09         | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                           | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                         |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE           | Płatki owsiane na mleku (7) 250ml, pieczywo pszenne (1a) 90g, masło (7) 10g, sałatka z szynką, jajkiem (3,7) 100g, rzodkiewka 40g, pieczeń rzymska (1a,3) 40g, herbata bez cukru 250ml     | Płatki owsiane na mleku (7) 250ml, pieczywo pszenne (1a) 90g, masło (7) 10g, sałatka z szynką, jajkiem (3,7) 100g, rzodkiewka 40g, pieczeń rzymska (1a,3) 40g, herbata bez cukru 250ml | Płatki owsiane na mleku (7) 250ml, pieczywo pszenne (1a) 90g, masło (7) 10g, sałatka z szynką, jajkiem (3,7) 100g, rzodkiewka 40g, pieczeń rzymska (1a,3) 40g, herbata bez cukru 250ml     |
| <u>II ŚNIADANIE</u> | Ciasto 150g (1a,3,7) + jogurt naturalny 100g (7)                                                                                                                                           | Koktajl truskawkowy na kefirze 150ml (7) + wafle pełnoziarniste 20g                                                                                                                    | Koktajl truskawkowy na kefirze 120ml (7) + biszkopty 20g (1a,7)                                                                                                                            |
| OBIAD               | Zupa rosół z makaronem ( 1,7,9) 350ml<br>Gulasz wieprzowo – drobiowy (1a) 100g, ryż pełnoziarnisty 200g, surówka buraczki 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml                             | Zupa rosół z makaronem ( 1,7,9) 350ml<br>Gulasz wieprzowo – drobiowy (1a) 100g, ryż pełnoziarnisty 200g, surówka buraczki 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml                         | Zupa rosół z makaronem ( 1,7,9) 350ml<br>Gulasz wieprzowo – drobiowy (1a) 100g, ryż pełnoziarnisty 200g, surówka buraczki 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml                             |
| <u>PODWIECZOREK</u> | Sok marchewkowo-owocowy 150ml                                                                                                                                                              | Marchewka 100g + jabłko 50g + jogurt naturalny 80g (7)                                                                                                                                 | Sok marchewkowo-owocowy 120ml                                                                                                                                                              |
| KOLACJA             | Pieczywo pszenne (1a) 90g, masło (7) 10g, pasta z tuńczyka z jajkiem (3,4) 40g, chuda wędlinka drobiowa (1a,3,6,8,9,10,11) 20g, papryka 80g, kawa zbożowa bez cukru (1b,c,3,5,6,7,8) 250ml | Pieczywo razowe (1b) 80g, masło (7) 10g, pasta z tuńczyka z jajkiem (3,4) 40g, chuda wędlinka (1a,3,6,8,9,10,11) 20g, papryka 80g, kawa zbożowa bez cukru (1b,c,3,5,6,7,8) 250ml       | Pieczywo pszenne (1a) 90g, masło (7) 10g, pasta z tuńczyka z jajkiem (3,4) 40g, chuda wędlinka drobiowa (1a,3,6,8,9,10,11) 20g, papryka 80g, kawa zbożowa bez cukru (1b,c,3,5,6,7,8) 250ml |

Wartość dobową: podstawowa ok. 2050kcal/B101g/W246g/C65g/T72g/NKT27g/błonnik2g/sód1950mg, cukrzycowa ok.

1950kcal/B105g/W222g/C56g/T68g/NKT25g/błonnik31g/sód1950mg, łatwostrawna ok.

1950kcal/B100g/W232g/C62g/T66g/NKT25g/błonnik22g/sód1850mg

20-29.09.2026

SZPITAL

| CZWARTEK 24.09      | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                    | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWO PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                       | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE           | Kasza manna na mleku (1d,7)250ml,<br>pieczywo pełnoziarniste (1a,b,c) 90g, masło<br>(7) 10g, szyneczka drobiowa (1a,3,6,7,9,10)<br>40g, ser żółty(7) 50g, papryka czerwona 70g,<br>herbatka miętowa bez cukru 250ml | Kasza manna na mleku (1d,7)250ml,<br>pieczywo pełnoziarniste (1a,b,c) 90g, masło<br>(7) 10g, szyneczka drobiowa (1a,3,6,7,9,10)<br>40g, ser żółty(7) 50g, papryka czerwona 70g,<br>herbatka miętowa bez cukru 250ml | Kasza manna na mleku (1d,7)250ml,<br>pieczywo pełnoziarniste (1a,b,c) 90g,<br>masło (7) 10g, szyneczka drobiowa<br>(1a,3,6,7,9,10) 40g, ser żółty(7) 50g,<br>papryka czerwona 70g, herbatka miętowa<br>bez cukru 250ml |
| <u>II ŚNIADANIE</u> | Arbuz 120g                                                                                                                                                                                                          | Arbuz 100g + kefir 100ml (7)                                                                                                                                                                                        | Arbuz 100g                                                                                                                                                                                                             |
| OBIAD               | Zupa barszcz biały (7,9) 350ml<br><br>Naleśniki z twarogiem pieczone 250g<br>(1a,3,7) i musem z owoców przecieranych<br>100g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml                                                    | Zupa barszcz biały (7,9) 350ml<br><br>Naleśniki z twarogiem pieczone na mące<br>pełnoziarnistej 250g (1a,3,7) i musem z<br>owoców przecieranych 100g (7), kompot<br>owocowy bez cukru 250ml                         | Zupa barszcz biały (7,9) 350ml<br><br>Naleśniki z twarogiem pieczone 250g<br>(1a,3,7) i musem z owoców przecieranych<br>100g (7), kompot owocowy bez cukru<br>250ml                                                    |
| <u>PODWIECZOREK</u> | Serek wiejski 150g (7)                                                                                                                                                                                              | Serek wiejski 120g (7)                                                                                                                                                                                              | Serek wiejski 120g (7)                                                                                                                                                                                                 |
| KOLACJA             | Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g,<br>wędlinka (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, ser<br>śmietankowy (7) 40g, rzodkiewka 70g, kakao<br>bez cukru(7) 250ml.                                                              | Pieczywo razowe (1b) 80g, masło (7) 10g,<br>chuda wędlinka (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, ser<br>twarogowy (7) 40g, rzodkiewka 70g, kakao<br>bez cukru(7) 250ml.                                                           | Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g,<br>chuda wędlinka drobiowa<br>(1a,3,6,8,9,10,11) 40g, ser twarogowy (7)<br>40g, pomidor bez skórki 80g, kakao bez<br>cukru(7) 250ml.                                         |

Wartość dobową: podstawowa ok. 2050kcal/B108g/W238g/C65g/T72g/NKT29g/błonnik 24g/sód 1950mg, cukrzycowa ok.

1930kcal/B107g/W218g/C57g/T68g/NKT27g/błonnik30g,sód1900mg, łatwostrawna ok.

1920kcal/B103g/W225g/C60g/T65g/NKT26g/błonnik22g/sód1850mg

20-29.09.2026

SZPITAL

| PIĄTEK 25.09        | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                      | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWO PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW                                                                                                       | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                  |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE           | Kasza manna na mleku z musem owocowym 250 ml (7), pieczywo pszenne 60g (1a), masło 10g (7), szynka drobiowa 50g (1a,c,5,6,7,10), ogórek 50g, herbata bez cukru 250 ml | Kasza manna na mleku z jabłkiem 250 ml (7), pieczywo razowe 60g (1b), masło 10g (7), szynka drobiowa 50g (1a,c,5,6,7,10), ogórek 50g, herbata bez cukru 250 ml      | Kasza manna na mleku 250 ml (7), pieczywo pszenne 60g (1a), masło 10g (7), chuda szynka drobiowa 50g (1a,c,5,6,7,10), ogórek 50g, herbata bez cukru 250 ml          |
| <u>II ŚNIADANIE</u> | Serek homogenizowany naturalny 100g (7) + śliwka 50g                                                                                                                  | Serek homogenizowany naturalny 80g (7) + śliwka 80g                                                                                                                 | Serek homogenizowany 80g (7) + śliwka 50g                                                                                                                           |
| OBIAD               | Zupa krupnik ryżowy (7,9) 350ml<br><br>Pulpeciki rybne duszone w sosie musztardowym 100g (4,7), ziemniaki 200g, ogórek kiszony 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml   | Zupa krupnik ryżowy (7,9) 350ml<br><br>Pulpeciki rybne duszone w sosie musztardowym 100g (4,7), ziemniaki 200g, ogórek kiszony 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml | Zupa krupnik ryżowy (7,9) 350ml<br><br>Pulpeciki rybne duszone w sosie musztardowym 100g (4,7), ziemniaki 200g, ogórek kiszony 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml |
| <u>PODWIECZOREK</u> | Pałeczki kukurydziane 30g + jogurt naturalny 100g (7)                                                                                                                 | Jogurt naturalny 120g (7) + płatki owsiane 20g                                                                                                                      | Jogurt naturalny 100g (7) + biszkopty 25g                                                                                                                           |
| KOLACJA             | Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pasta z kurczaka i jajka (3,7) 40g, ser śmietankowy (7) 40g, pomidor 50g, ogórek 50g, herbatka owocowa bez cukru 250ml.     | Pieczywo razowe (1b) 80g, masło (7) 10g, pasta z kurczaka i jajka (3,7) 40g, ser twarogowy (7) 40g, pomidor 50g, ogórek 20g, herbatka owocowa bez cukru 250ml.      | Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pasta z kurczaka i jajka (3,7) 40g, ser twarogowy (7) 40g, pomidor bez skórki 50g, herbatka owocowa bez cukru 250ml.      |

Wartość dobową: podstawowa ok. 1980kcal/B101g/W232g/C62g/T70g/NKT27g/błonnik25g/sód 1950mg, cukrzycowa ok.

1920kcal/B103g/W215g/C54g/T67g/NKT25g/błonnik30g,sód1900mg, łatwostrawna ok. 1880kcal/B99g/W218g/C58g/T63g/NKT24g/błonnik22g/sód1850mg

20-29.09.2026

SZPITAL

| SOBOTA 26.09        | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                          | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWO PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW                                                                                           | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE           | Pieczywo pszenne 80g (1a), masło 10g (7),<br>ser twarogowy 50g (7), ryba w pomidorach<br>100g (4), ogórek kiszony 50g, herbata bez<br>cukru 250 ml        | Pieczywo razowe 80g (1a), masło 10g (7),<br>ser twarogowy 50g (7), ryba w pomidorach<br>100g (4), ogórek kiszony 50g, herbata bez<br>cukru 250 ml       | Pieczywo pszenne 80g (1a), masło 10g (7),<br>ser twarogowy 50g (7), ryba w pomidorach<br>łagodna 100g (4), herbata bez cukru 250 ml                                               |
| <u>II ŚNIADANIE</u> | Ciasto 150g (1a,3,7) + jogurt naturalny 100g<br>(7)                                                                                                       | Jogurt naturalny 120g (7) +jabłko 100g +<br>orzechy 10g (5)                                                                                             | Biszkopt 50g (1a,3,7)+ jogurt naturalny<br>100g (7)                                                                                                                               |
| OBIAD               | Zupa cebulowa (7,9)<br><br>Karkówka duszona (1a) 100g, kluski śląskie<br>200g, surówka z czerwonej kapusty 100g,<br>kompot owocowy bez cukru 250ml        | Zupa cebulowa (7,9)<br><br>Karkówka duszona (1a) 100g, kluski śląskie<br>200g, surówka z czerwonej kapusty 100g,<br>kompot owocowy bez cukru 250ml      | Zupa cebulowa (7,9)<br><br>Karkówka duszona (1a) 100g, kluski śląskie<br>200g, surówka z czerwonej kapusty 100g,<br>kompot owocowy bez cukru 250ml                                |
| <u>PODWIECZOREK</u> | Jogurt naturalny 100 ml (7) + kiwi 50g                                                                                                                    | Jogurt naturalny 100 ml (7)+ kiwi 50g                                                                                                                   | Jogurt naturalny 100 ml (7) + banan 50g                                                                                                                                           |
| KOLACJA             | Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g,<br>wędlinka 40g (1a,c,5,6,7,10), ser camembert<br>(7) 40g, pomidor 50g, herbatka owocowa<br>bez cukru(7) 250ml. | Pieczywo razowe (1a) 80g, masło (7) 10g,<br>chuda wędlinka 40g (1a,c,5,6,7,10), twaróg<br>(7) 40g, pomidor 80g, herbatka owocowa<br>bez cukru(7) 250ml. | Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g,<br>chuda wędlinka drobiowa 40g<br>(1a,c,5,6,7,10), twarożek (7) 40g, pomidor<br>bez skórki 80g, herbatka owocowa bez<br>cukru(7) 250ml. |

Wartość dobową: podstawowa ok. 2020kcal/B104g/W235g/C66g/T73g/NKT28g/błonnik 25g/sód1950mg, cukrzycowa ok.

1940kcal/B105g/W218g/C55g/T69g/NKT26g/błonnik30g,sód1900mg, łatwostrawna ok.

1900kcal/B101g/W220g/C59g/T64g/NKT25g/błonnik22g/sód1850mg

20-29.09.2026

SZPITAL

| NIEDZIELA 27.09     | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                          | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                         | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                      |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE           | Ryż na mleku 250ml (7), jabłko pieczone 100g, pieczywo pszenne 60g (1a), masło 10g (7), jajko gotowane 1 szt. (3), wędlinka 50g (1a,c,5,6,7,10), herbata bez cukru 250 ml | Owsianka na mleku bez cukru 250ml (7), jabłko pieczone 50g, pieczywo razowe 60g (1a), masło 5g (7), jajko gotowane 1 szt. (3), chuda wędlinka 50g (1a,c,5,6,7,10), ogórek świeży 100g, herbata bez cukru 250 ml | Ryż na mleku 250ml (7), jabłko pieczone 50g, pieczywo pszenne 60g (1a), masło 10g (7), jajko gotowane 1 szt. (3), chuda wędlinka drobiowa 40g (1a,c,5,6,7,10), herbata bez cukru 250 ml |
| <u>II ŚNIADANIE</u> | Banan 120g                                                                                                                                                                | Banan 80g + jogurt naturalny 100g (7)                                                                                                                                                                           | Banan 100g                                                                                                                                                                              |
| OBIAD               | Zupa ryżowa (7,9) 350 ml<br>Filet drobiowy w sosie z suszonych pomidorów 100g (1a,7), kasza pęczak 200g, surówka z białej kapusty, kompot owocowy bez cukru 250ml         | Zupa ryżowa (7,9) 350 ml<br>Filet drobiowy w sosie z suszonych pomidorów 100g (1a,7), kasza pęczak 200g, surówka z białej kapusty, kompot owocowy bez cukru 250ml                                               | Zupa ryżowa (7,9) 350 ml<br>Filet drobiowy w sosie z suszonych pomidorów 100g (1a,7), kasza pęczak 200g, surówka z białej kapusty, kompot owocowy bez cukru 250ml                       |
| <u>PODWIECZOREK</u> | Jogurt naturalny 150 ml (7) + płatki owsiane 30g                                                                                                                          | Jogurt naturalny 120 ml (7) + płatki owsiane 30g                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 150 ml (7) + płatki owsiane 20g                                                                                                                                        |
| KOLACJA             | Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, twarożek z rzodkiewką (7) 80g, pasztet drobiowy 50g (1a,c,5,6,7,10), pomidor 100g, herbatka owocowa bez cukru (7) 250ml.        | Pieczywo razowe (1a) 70g, masło (7) 10g, twarożek z rzodkiewką (7) 80g, pieczeń drobiowa 40g (1a,c,5,6,7,10), pomidor 100g, herbatka owocowa bez cukru (7) 250ml.                                               | Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, twarożek (7) 80g, pieczeń drobiowa 40g (1a,c,5,6,7,10), pomidor bez skórki 80g, herbatka owocowa bez cukru (7) 250ml.                         |

Wartość dobową: podstawowa ok. 2058kcal/B82,7g/W287,8g/C78,5g/T62,9g/NKT26,9g/błonnik33,1g/sód1950mg, cukrzycowa ok.

1903kcal/B89,2g/W266,1g/C72,2g/T52,4g/NKT22,1g/błonnik38,9g,sód1900mg, łatwostrawna ok.

1895kcal/B94,5g/W244,7g/C66,2g/T58g/NKT25g/błonnik17g/sód1850mg

20-29.09.2026

SZPITAL

| PONIEDZIAŁEK 28.09  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                     | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWO PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW                                                                                                       | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE           | Jajecznica ze szczypiorkiem (3) 100g,<br>pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g,<br>pasta z makreli i jajka 40g (3,4,7), pomidor<br>100g, herbatka bez cukru 250ml | Jajko gotowane 1 szt. (3), pieczywo razowe<br>(1a) 80g, masło (7) 10g, pasta z makreli i<br>jajka 40g (3,4,7), pomidor 100g, herbatka<br>bez cukru 250ml            | Jajko gotowane 1 szt. (3), pieczywo<br>pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pasta z<br>makreli i jajka 40g (3,4,7), pomidor bez<br>skórki 80g, herbatka bez cukru 250ml |
| <u>II ŚNIADANIE</u> | Jabłko 100g + wafle ryżowe 30g                                                                                                                                       | Jabłko 100g + wafle pełnoziarniste 20g +<br>jogurt naturalny 100g (7)                                                                                               | Jabłko pieczone 100g + biszkopty 20g<br>(1a,3,7)                                                                                                                    |
| OBIAD               | Zupa kartoflanka z natką pietruszki (7,9)<br>350ml<br><br>Łazanki domowe pszenno-żytnie z kapustą i<br>marchewką 350g (1a,b,3,7), kompot<br>owocowy bez cukru 250ml  | Zupa kartoflanka z natką pietruszki (7,9)<br>350ml<br><br>Łazanki domowe pszenno-żytnie z kapustą i<br>marchewką 350g (1a,b,3,7), kompot<br>owocowy bez cukru 250ml | Zupa kartoflanka z natką pietruszki (7,9)<br>350ml<br><br>Łazanki domowe pszenno-żytnie z kapustą<br>i marchewką 350g (1a,b,3,7), kompot<br>owocowy bez cukru 250ml |
| <u>PODWIECZOREK</u> | Mus owocowy 100g + biszkopty 25g (1a,3,7)                                                                                                                            | Mus owocowy bez cukru 80g + jogurt<br>naturalny 100g (7)                                                                                                            | Mus owocowy 100g + biszkopty b/c 20g<br>(1a,3,7)                                                                                                                    |
| KOLACJA             | Pieczywo mieszane (1a) 90g, masło (7) 10g,<br>pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, ser żółty 20g<br>(7), papryka 80g, herbatka bez cukru 250ml                            | Pieczywo razowe (1a) 80g, masło (7) 10g,<br>pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, twaróg 40g<br>(7), papryka 80g, herbatka bez cukru 250ml                                | Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g,<br>pieczeń drobiowa (1a,3,6,8,9,10,11) 40g,<br>twaróg (7), pomidor bez skórki 80g,<br>herbatka bez cukru 250ml            |

Wartość dobową: podstawowa ok. 2050kcal/B102g/W245g/C67g/T72g/NKT28g/błonnik25g/sód 1950mg, cukrzycowa ok.

1940kcal/B101g/W220g/C55g/T68g/NKT26g/błonnik31g,sód1900mg, łatwostrawna ok. 1900kcal/B98g/W225g/C60g/T63g/NKT24g/błonnik22g/sód1850mg

20-29.09.2026

SZPITAL

| WTOREK 29.09        | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                       | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWO PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                         | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE           | Płatki kukurydziane na mleku (7) 250g,<br>pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g,<br>wędlinka wieprzowa 40g<br>(1a,3,5,6,7,9,10,11), ogórek kiszony 50g,<br>herbatka bez cukru 250ml | Płatki owsiane na mleku (7) 250g, pieczywo<br>razowe wieloziarniste (1a) 80g, masło (7)<br>10g, chuda wędlinka wieprzowa 40g<br>(1a,3,5,6,7,9,10,11), ogórek kiszony 50g,<br>herbatka bez cukru 250ml | Płatki kukurydziane na mleku (7) 250g,<br>pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g,<br>chuda wędlinka drobiowa 40g<br>(1a,3,5,6,7,9,10,11), herbatka bez cukru<br>250ml           |
| <u>II ŚNIADANIE</u> | Kisiel 100ml + gruszka 50g                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 100ml (7) + gruszka 100g                                                                                                                                                             | Kisiel 80ml + gruszka obrana 50g                                                                                                                                                  |
| OBIAD               | Zupa selerowa (7,9) 350ml<br><br>Duszony schabik z marchewką w sosie<br>własnym 100g (1a,7), kasza gryczana 200g,<br>surówka buraczki 100g (7), kompot<br>owocowy bez cukru 250ml      | Zupa selerowa (7,9) 350ml<br><br>Duszony schabik z marchewką w sosie<br>własnym 100g (1a,7), kasza gryczana 200g,<br>surówka buraczki 100g (7), kompot<br>owocowy bez cukru 250ml                     | Zupa selerowa (7,9) 350ml<br><br>Duszony schabik z marchewką w sosie<br>własnym 100g (1a,7), kasza gryczana 200g,<br>surówka buraczki 100g (7), kompot<br>owocowy bez cukru 250ml |
| <u>PODWIECZOREK</u> | Arbuz 100g                                                                                                                                                                             | Arbuz 80g + jogurt naturalny 100g (7)                                                                                                                                                                 | Arbuz 80g                                                                                                                                                                         |
| KOLACJA             | Pieczywo mieszane (1a) 90g, masło (7) 10g,<br>pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, serek<br>twarogowy z rzodkiewką 40g (7), herbatka<br>bez cukru 250ml                                     | Pieczywo razowe (1a) 80g, masło (7) 10g,<br>pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, serek<br>twarogowy z rzodkiewką 60g (7), herbatka<br>bez cukru 250ml                                                      | Pieczywo mieszane (1a) 80g, masło (7) 10g,<br>pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, serek<br>twarogowy z rzodkiewką 60g (7), herbatka<br>bez cukru 250ml                                |

Wartość dobową: podstawowa ok. 2060kcal/B103g/W244g/C64g/T73g/NKT28g/błonnik23g/sód1950mg, cukrzycowa ok.  
1950kcal/B105g/W222g/C54g/T69g/NKT26g/błonnik31g/sód1900mg, łatwostrawna ok.  
1900kcal/B100g/W225g/C58g/T64g/NKT24g/błonnik22g/sód1850mg

20-29.09.2026

SZPITAL

.....

Alergeny:**1.Zboża zawierające gluten**, tj. pszenica(a), żyto(b), jęczmień(c), owies(d), kamut(f) lub ich odmiany hybrydowe i produkty pochodne**2.Skorupiaki** i produkty pochodne**3.Jaja** i produkty pochodne**4.Ryby** i produkty pochodne**5.Orzeszki ziemne** i produkty pochodne**6.Soja** i produkty pochodne**7.Mleko** i produkty pochodne**8.Orzechy** tj. migdały(a), orzechy laskowe (b), orzechy włoskie (c), orzechy nerkowca (d), orzeszki pekan (e), orzechy brazylijskie (f), pistacje/orzechy pistacjowe (g), orzechy makadamia (h), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego**9.Seler** i produkty pochodne**10.Gorczyca** i produkty pochodne**11.Nasiona sezamu** i produkty pochodne**12.Dwutlenek siarki** i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość soi dla produktów w postaci gotowej do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców **13.Łubin** i produkty pochodne**14.Mięczaki** i produkty pochodne