20-29.10.2026 SZPITAL

WTOREK 20.10	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	**Owsianka na mleku 250 ml (7) jabłko pieczone 40g, pieczywo pszenne 60g (1a), masło 10g (7), serek topiony20g (7), wędlinka drobiowa 30g (1a,c,5,6,7,10), ogórek 50g, herbata bez cukru 250 ml**	**Owsianka na mleku 250 ml (7) jabłko pieczone 40g, pieczywo razowe 60g (1b), masło 10g (7), serek topiony 20g (7), wędlinka drobiowa 30g (1a,c,5,6,7,10), ogórek 50g, herbata bez cukru 250 ml**	**Owsianka na mleku 250 ml (7) jabłko pieczone 40g, pieczywo pszenne 60g (1a), masło 10g (7), serek topiony20g (7), wędlinka drobiowa 30g (1a,c,5,6,7,10), ogórek 50g, herbata bez cukru 250 ml**
II ŚNIADANIE	**Koktajl owocowy na jogurcie naturalny 120ml (7) + wafle ryżowe 15g**	**Koktajl owocowy na jogurcie naturalny 120ml (7) + wafle ryżowe 15g**	**Koktajl owocowy na jogurcie naturalny 120ml (7) + wafle ryżowe 15g**
OBIAD	**Zupa kapuśniaczek (7,9)** **Racuchy drożdżowe pieczone z jabłkami (1a,3,7) 300g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa kapuśniaczek (7,9)** **Racuchy drożdżowe pieczone z jabłkami (1a,3,7) 300g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa kapuśniaczek (7,9)** **Racuchy drożdżowe pieczone z jabłkami (1a,3,7) 300g, kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**Jogurt naturalny 100g (7) + biszkopty 25g**	**Jogurt naturalny 120g (7) + płatki owsiane 20g**	**Jogurt naturalny 100g (7) + biszkopty 25g**
KOLACJA	**Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pieczeń rzymska (1a,3) 40g, ser żółty (7) 40g, papryka 80g, herbatka owocowa bez cukru 250ml.**	**Pieczywo razowe (1b) 80g, masło (7) 10g, pieczeń rzymska (1a,3) 40g, twarożek (7) 40g, papryka 80g, herbatka owocowa bez cukru 250ml.**	**Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pieczeń rzymska (1a,3) 40g, twarożek (7) 40g, papryka 80g, herbatka owocowa bez cukru 250ml.**

Wartość dobowa: 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

20-29.10.2026 SZPITAL

ŚRODA 21.10	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	**Płatki jaglane na mleku 250ml (7), pieczywo pszenne 80g (1a), masło 10g (7), salami 50g (1a,3,6,8,9,10,11), pomidor 50g, herbata bez cukru 250 ml**	**Płatki jaglane na mleku 250ml (7), pieczywo razowe 80g (1b), masło 10g (7), chuda wędlinka 50g (1a,3,6,8,9,10,11), pomidor 50g, herbata bez cukru 250 ml**	**Płatki jaglane na mleku 250ml (7), pieczywo pszenne 80g (1a), masło 10g (7), chuda wędlinka 50g (1a,3,6,8,9,10,11), pomidor 50g, herbata bez cukru 250 ml**
II ŚNIADANIE	**Galaretka owocowa 150ml**	**Galaretka owocowa 150ml**	**Galaretka owocowa 150ml**
OBIAD	**Zupa żurek (7,9)** **Polędwiczki drobiowe w sosie koperkowym (7) 100g, ryż pełnoziarnisty (1a,b,c) 200g, surówka z białej kapusty 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa żurek (7,9)** **Polędwiczki drobiowe w sosie koperkowym (7) 100g, ryż pełnoziarnisty (1a,b,c) 200g, surówka z białej kapusty 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa żurek (7,9)** **Polędwiczki drobiowe w sosie koperkowym (7) 100g, ryż pełnoziarnisty (1a,b,c) 200g, surówka z białej kapusty 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**Sok marchewkowo-owocowy 150ml**	**Marchewka 100g + jabłko 50g + jogurt naturalny 80g (7)**	**Sok marchewkowo-owocowy 150ml**
KOLACJA	**Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, wędlinka 40g (1a,c,5,6,7,10), pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką (3,7) 80g, herbatka owocowa bez cukru(7) 250ml.**	**Pieczywo razowe (1b) 80g, masło (7) 10g, wędlinka 40g (1a,c,5,6,7,10), pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką (3,7) 80g, herbatka owocowa bez cukru(7) 250ml.**	**Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, wędlinka 40g (1a,c,5,6,7,10), jajko gotowane 1 szt. (3), twarożek 60g (7), herbatka owocowa bez cukru(7) 250ml.**

Wartość dobowa: 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

20-29.10.2026 SZPITAL

CZWARTEK 22.10	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	**Kluski lane na mleku 250ml (7), pieczywo mieszane 90g (1a,c), masło 10g (7), ser mozzarella 70g (7), szynka z indyka 50g (1a,c,5,6,7,10), pomidor 100g, herbata bez cukru 250 ml**	**Kluski lane na mleku 250ml (7), pieczywo razowe 90g (1b), masło 10g (7), ser mozzarella 70g (7), szynka z indyka 50g (1a,c,5,6,7,10), pomidor 100g, herbata bez cukru 250 ml**	**Kluski lane na mleku 250ml (7), pieczywo mieszane 90g (1a,c), masło 10g (7), ser mozzarella 70g (7), szynka z indyka 50g (1a,c,5,6,7,10), pomidor 100g, herbata bez cukru 250 ml**
II ŚNIADANIE	**Mus owocowy 100ml + biszkopty 25g (1a,7)**	**Mus owocowy 100g + biszkopty b/c 25 g (1a,7)**	**Mus owocowy 100g + biszkopty 25g (1a,7)**
OBIAD	**Zupa ogórkowa 350ml (7,9)** **Pulpeciki z czerwonej soczewicy 100g (1a,3,7), ziemniaki 100g, marchewka gotowana 100g (1a), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa ogórkowa 350ml (7,9)** **Pulpeciki z czerwonej soczewicy 100g (1a,3,7), ziemniaki 100g, marchewka gotowana 100g (1a), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa ogórkowa 350ml (7,9)** **Pulpeciki z czerwonej soczewicy 100g (1a,3,7), ziemniaki 100g, marchewka gotowana 100g (1a), kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**Jogurt naturalny 120g (7)+ jabłko 50g**	**Jogurt naturalny 100g (7) + jabłko 100g**	**Jogurt naturalny 100g (7)**
KOLACJA	**Pieczywo pszenne 90g (1a), masło (7) 10g, twarożek ze szczypiorkiem (7) 100g, pasztet drobiowy 50g (1a,3), ogórek 100g, herbata bez cukru 250ml**	**Pieczywo razowe (1b) 80g, masło (7) 10g, twarożek ze szczypiorkiem (7) 100g, pasztet drobiowy 50g (1a,3), ogórek 100g, herbata bez cukru 250ml**	**Pieczywo pszenne (1a) 90g, masło (7) 10g, twarożek ze szczypiorkiem 100g (7), pasztet drobiowy 50g (1a,3), pomidor bez skórki 80g, herbata bez cukru 250ml**

Wartość dobowa: podstawowa ok. 2010 kcal/B106g/W241g/C72g/T72g/NKT30g/błonnik25g/sód1950mg, cukrzycowa ok. 1950 kcal/B103g/W225g/C60g/T68g/NKT26g/błonnik31g/sód1900mg, łatwostrawna ok.1920kcal/B107g/W232g/C67g/T64,0g/NKT29G/błonnik21g/sód1850mg

20-29.10.2026 SZPITAL

PIĄTEK 23.10	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	**Płatki ryżowe na mleku z jabłkiem (7) 250ml, pieczywo pszenne 60g (1a),masło (7) 10g, serek topiony (7) 20g, wędlinka (1a,3,6,8,9,10,11) 30g, rzodkiewka 50g, herbatka owocowa bez cukru 250ml**	**Owsianka na mleku z jabłkiem (7) 250ml, pieczywo razowe 60g (1a),masło (7) 10g, serek twarogowy (7) 30g, wędlinka (1a,3,6,8,9,10,11) 30g, rzodkiewka 50g, herbatka owocowa bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku z jabłkiem pieczonym (7) 250ml, pieczywo pszenne 60g (1a),masło (7) 10g, twarożek (7) 40g, chuda wędlinka drobiowa (1a,3,6,8,9,10,11) 30g, rzodkiewka 50g, herbatka owocowa bez cukru 250ml**
II ŚNIADANIE	**Budyń b/c 150ml (7)**	**Budyń b/c 120ml (7) + jogurt naturalny 80g (7)**	**Budyń b/c 120ml (7)**
OBIAD	**Zupa kalafiorowa (7,9) 350ml** **Paluszki rybne 100g, ziemniaki 200g, warzywa gotowane 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa kalafiorowa (7,9) 350ml** **Paluszki rybne 100g, ziemniaki 200g, warzywa gotowane 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa kalafiorowa (7,9) 350ml** **Paluszki rybne 100g, ziemniaki 200g, warzywa gotowane 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**Serek wiejski 150g (7)**	**Serek wiejski 120g (7)**	**Serek wiejski 120g (7)**
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 cukru250ml**	**Pieczywo żytnie razowe (1b) 80g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, twarożek (7) 40g, papryka 80g, herbatka bez cukru 250ml**	**Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, twarożek (7) 40g, pomidor bez skórki 80g, herbatka bez cukru 250ml**

Wartość dobowa: 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

20-29.10.2026 SZPITAL

SOBOTA 24.10	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTARWNA
ŚNIADANIE	**Makaronik na mleku 250ml (7), pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, serek śmietankowy (1,7,10) 20g, pasta łososiowa 30g (1a,3,4,7), pomidor 100g, herbatka bez cukru 250ml**	**Makaronik na mleku 250ml (7), pieczywo razowe (1a) 80g, masło (7) 10g, serek twarogowy (1,7,10) 20g, pasta łososiowa 30g (1a,3,4,7), pomidor 100g, herbatka bez cukru 250ml**	**Makaronik na mleku 250ml (7), pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 5g, twarożek (7) 60g, pasta łososiowa 30g (1a,3,4,7), pomidor bez skórki 80g, herbatka bez cukru 250ml**
II ŚNIADANIE	**Kefir 200ml (7)+ gruszka 50g**	**Kefir 200ml (7)+ gruszka 100gr**	**Kefir 200ml (7)+ gruszka bez skórki 50gr**
OBIAD	**Zupa porowa (7,9) 350 ml** **Kotlecik schabowy (1a,3,7) 100g, ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapustki 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa porowa (7,9) 350 ml** **Kotlecik schabowy duszony (1a,3,7) 100g, ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapustki 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa porowa (7,9) 350 ml** **Kotlecik schabowy duszony(1a,3,7) 100g, ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapustki 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**Banan 120g**	**Banan 80g + jogurt naturalny 100g (7)**	**Banan 100g**
KOLACJA	**Pieczywo mieszane (1a,b,c) 80g, masło (7) 10g, sałatka z kurczakiem, jajkiem, fasolką i warzywami 150g (3,7), wędlinka wieprzowa 30g (1a,c,5,6,7,10), herbatka bez cukru 250ml**	**Pieczywo razowe (1b) 70g, masło (7) 5g, sałatka z kurczakiem, jajkiem, fasolką i warzywami 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 dobowa: 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

20-29.10.2026 SZPITAL

NIEDZIELA 25.10	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	**Ryż na mleku (7) 250ml, pieczywo pszenne (1a) 60g, masło (7) 10g, salami (1a,3,6,8,9,10,11) 50g, ogórek 50g, herbatka bez cukru 250ml**	**Ryż na mleku (7) 250ml, pieczywo razowe (1b) 60g, masło (7) 10g, chuda wędlinka (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, ogórek 50g, herbatka bez cukru 250ml**	**Ryż na mleku (7) 250ml, pieczywo pszenne (1a) 60g, masło (7) 10g, chuda wędlinka drobiowa (1a,3,6,8,9,10,11) 50g, ogórek 50g, herbatka bez cukru 250ml**
II ŚNIADANIE	**Koktajl truskawkowy na kefirze 100ml (7) + wafle ryżowe 25g**	**Koktajl truskawkowy na kefirze 150ml (7) + wafle pełnoziarniste 20g**	**Koktajl truskawkowy na kefirze 120ml (7) + biszkopty 20g (1a,7)**
OBIAD	**Zupa dyniowa (7,9) 350ml** **Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 100g, ziemniaki 200g, surówka z selera (100g), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa dyniowa (7,9) 350ml** **Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 100g, ziemniaki 200g, surówka z selera (100g), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa dyniowa (7,9) 350ml** **Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 100g, ziemniaki 200g, surówka z selera (100g), kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**Ciasto 150g + jogurt naturalny 80g (7)**	**Ciasto 150g + jogurt naturalny 80g (7)**	**Ciasto 150g + jogurt naturalny 80g (7)**
KOLACJA	**Pieczywo pszenne (1a) 90g, masło (7) 10g, pasta z tuńczyka z jajkiem (3,4) 40g, wędlinka (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, 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 dobowa: 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

20-29.10.2026 SZPITAL

PONIEDZIAŁEK 26.10	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	**Pieczywo mieszane 90g (1a,c), masło 10g (7), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g (3,7), szynka z indyka 50g (1a,c,5,6,7,10), pomidor 100g, herbata bez cukru 250 ml**	**Chleb żytni pełnoziarnisty 80 g (1b), masło 10 g (7), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (3,7), twarożek 60 g (7), pomidor 100 g, herbata bez cukru 250 ml.**	**Pieczywo pszenne 80g (1a), masło 10g (7), jajko gotowane 1 szt. (3), twarożek 60g (7), pasta z gotowanego indyka 40g, pomidor bez skórki 80g, herbata bez cukru 250 ml**
II ŚNIADANIE	**Arbuz 120g**	**Arbuz 100g + kefir 100ml (7)**	**Arbuz 100g**
OBIAD	**Zupa jarzynowa (7,9)** **Makaron penne z sosem bolognese (1a,3) 350g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa jarzynowa (7,9)** **Makaron penne z sosem bolognese (1a,3) 350g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa jarzynowa (7,9)** **Makaron penne z sosem bolognese (1a,3) 350g, kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**Serek wiejski 150g (7)**	**Serek wiejski 120g (7)**	**Serek wiejski 120g (7)**
KOLACJA	**Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, wędlinka (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, ser śmietankowy (7) 40g, rzodkiewka 70g, kakao bez cukru(7) 250ml.**	**Pieczywo razowe (1b) 80g, masło (7) 10g, chuda wędlinka (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, ser twarogowy (7) 40g, rzodkiewka 70g, kakao bez cukru(7) 250ml.**	**Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, chuda wędlinka drobiowa (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, ser twarogowy (7) 40g, pomidor bez skórki 80g, kakao bez cukru(7) 250ml.**

Wartość dobowa: 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

20-29.10.2026 SZPITAL

WTOREK 27.10	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.**
II ŚNIADANIE	**Kefir 200ml (7)+ banan 50g**	**Kefir 200ml (7)+ gruszka 100gr**	**Kefir 200ml (7)+ gruszka bez skórki 50gr**
OBIAD	**Zupa pomidorowa z ryżem (7,9) 350ml** **Gołąbki oszukane (1a,3,7) 100g, ziemniaki 200g, mizeria (7) 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa pomidorowa z ryżem (7,9) 350ml** **Gołąbki oszukane (1a,3,7) 100g, ziemniaki 200g, mizeria (7) 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa pomidorowa z ryżem (7,9) 350ml** **Gołąbki oszukane (1a,3,7) 100g, ziemniaki 200g, mizeria (7) 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**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 dobowa: 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

20-29.10.2026 SZPITAL

ŚRODA 28.10	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**
II ŚNIADANIE	**Pomarańcza 80g + jogurt naturalny 100g (7)**	**Pomarańcza 80g + jogurt naturalny 100g (7)**	**Pomarańcza 80g + jogurt naturalny 100g (7)**
OBIAD	**Zupa marchewkowa (7,9) 350ml** **Gulasz wieprzowo-drobiowy w sosie własnym (1a) 100g, kasza pęczak 200g, buraczki 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa marchewkowa (7,9) 350ml** **Gulasz wieprzowo-drobiowy w sosie własnym (1a) 100g, kasza pęczak 200g, buraczki 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa marchewkowa (7,9) 350ml** **Gulasz wieprzowo-drobiowy w sosie własnym (1a) 100g, kasza pęczak 200g, buraczki 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**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 dobowa: 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

20-29.10.2026 SZPITAL

CZWARTEK 99.10	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	**Ryż na mleku 250ml (7), jabłko pieczone 50g, 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**	**Ryż na mleku 250ml (7), jabłko pieczone 50g, pieczywo razowe 60g (1a), masło 10g (7), jajko gotowane 1 szt. (3), chuda wędlinka 50g (1a,c,5,6,7,10), 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**
II ŚNIADANIE	**Banan 120g**	**Banan 80g + jogurt naturalny 100g (7)**	**Banan 100g**
OBIAD	**Zupa krupnik ryżowy (7,9)** **Naleśniki z twarogiem 250g (1a,3,7) i musem owocowym 50g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa krupnik ryżowy (7,9)** **Naleśniki z twarogiem pieczone 250g (1a,3,7) i musem owocowym 50g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa krupnik ryżowy (7,9)** **Naleśniki z twarogiem pieczone 250g (1a,3,7) i musem owocowym 50g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**Jogurt naturalny 100 ml (7) + płatki owsiane 40g**	**Jogurt naturalny 120 ml (7) + płatki owsiane 30g**	**Jogurt naturalny 100 ml (7) + płatki owsiane 30g**
KOLACJA	**Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, twarożek z rzodkiewką (7) 80g, pasztet drobiowy 50g (1a,c,5,6,7,10), pomidor 50g, herbatka owocowa bez cukru(7) 250ml.**	**Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, twarożek z rzodkiewką (7) 80g, pieczeń drobiowa 40g (1a,c,5,6,7,10), pomidor 80g, herbatka owocowa bez cukru(7) 250ml.**	**Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, twarożek z rzodkiewką (7) 80g, pieczeń drobiowa 40g (1a,c,5,6,7,10), pomidor bez skórki 80g, herbatka owocowa bez cukru(7) 250ml.**

Wartość dobowa: podstawowa ok. 2070kcal/B106g/W250g/C68g/T70g/NKT27g/błonnik 25g/sód 1950mg, cukrzycowa ok. 1980kcal/B105g/W230g/C59g/T68g/NKT26g/błonnik31g,sód1900mg, łatwostrawna ok. 19400kcal/B102g/W228g/C60g/T65g/NKT25g/błonnik22g/sód1850mg

20-29.10.2026 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 lub10mg/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