19-28.11.2026 SZPITAL

……

CZWARTEK 19.11	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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, chuda 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, pomidor bez skórki 50g, herbatka bez cukru 250ml**
II ŚNIADANIE	**Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym 200ml (7) + wafle ryżowe pełnoziarniste 15g**	**Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym 200ml (7) + wafle ryżowe pełnoziarniste 15g**	**Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym 200ml (7) + wafle ryżowe 15g**
OBIAD	**Zupa dyniowa (7,9) 350ml** **Pulpeciki z czerwonej soczewicy 100g (6), ziemniaki gotowane 200g, marchewka gotowana 100g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa dyniowa (7,9) 350ml** **Pulpeciki drobiowe duszone 100g (6), ziemniaki gotowane 200g, marchewka gotowana 100g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa dyniowa (7,9) 350ml** **Pulpeciki drobiowe duszone 100g (6), ziemniaki gotowane 200g, marchewka gotowana 100g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**Serek wiejski 150g (7)**	**Serek wiejski 150 g (7)**	**Serek wiejski 150g (7)**
KOLACJA	**Pieczywo mieszane *90g (1a,b), masło (7) 10g, serek śmietankowy (7) 50g, pieczeń rzymska własna pieczona (1a,3) 60g, papryka 80g, herbata bez cukru 250ml**	**Pieczywo żytnie razowe (1b) 80g, masło (7) 10g, pieczeń rzymska własna pieczona (1a,3) 60g, twarożek (7) 40g, papryka 80g, herbata bez cukru 250ml**	**Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pieczeń rzymska własna pieczona (1a,3) 60g, twarożek (7) 40g, pomidor bez skórki 80g, herbata bez cukru 250ml**

Wartość dobowa: 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

19-28.11.2026 SZPITAL

……

PIĄTEK 20.11	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, pasta jajeczna 40g (3,7), 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, pasta jajeczna 40g (3,7), pomidor 50g, herbatka bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku (7) 250ml, pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, chuda wędlinka drobiowa (1a,3,6,8,9,10,11) 50g, pasta jajeczna 40g (3,7), pomidor bez skórki 50g, herbatka bez cukru 250ml**
II ŚNIADANIE	**Budyń b/c 200ml (7)**	**Budyń b/c 150ml (7) + jogurt naturalny 100g (7)**	**Budyń b/c 200ml (7)**
OBIAD	**Zupa kalafiorowa (7,9) 350ml** **Dorsz pieczony w sosie brokułowym 100g (4,7), ziemniaki gotowane 200g, warzywa gotowane 100g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa kalafiorowa (7,9) 350ml** **Dorsz pieczony w sosie brokułowym 100g (4,7), ziemniaki gotowane 200g, warzywa gotowane 100g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa kalafiorowa (7,9) 350ml** **Dorsz pieczony w sosie brokułowym 100g (4,7), ziemniaki gotowane 200g, warzywa gotowane 100g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**Jogurt naturalny 150g + mus owocowy naturalny 100g**	**Marchewka 100g + jabłko 50g +jogurt naturalny 150g (7)**	**Jogurt naturalny 150g + mus owocowy naturalny 100g**
KOLACJA	**Pieczywo mieszane* (1a,b) 90g, masło (7) 10g, sałatka jarzynowa 80g (3,7), ser żółty 20g (7),wędlinka wieprzowa 40g (1a,3,6,8,9,10,11), papryka 80g, herbatka bez cukru250ml**	**Pieczywo żytnie razowe (1b) 80g, masło (7) 10g, sałatka z warzyw gotowanych 80g (3,7), twarożek (7) 40g, chuda wędlinka wieprzowa 40g (1a,3,6,8,9,10,11), papryka 80g, herbatka bez cukru 250ml**	**Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, sałatka jarzynowa 80g (3,7), twarożek 40g (7), chuda wędlinka wieprzowa 40g (1a,3,6,8,9,10,11), 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

19-28.11.2026 SZPITAL

……

SOBOTA 21.11	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 40g (1a,3,5,6,7,8), pomidor 50g, herbatka**	**Kluski lane na mleku (1a,7) 250ml, pieczywo razowe (1c) 60g, masło (7) 10g, rybka po grecku (1a,4) 100g, chuda wędlinka wieprzowa (1a,3,5,6,7,8) 40g, pomidor 50g, herbatka**	**Kluski lane na mleku (1a,7) 250ml, pieczywo pszenne (1a) 90g, masło (7) 10g, rybka po grecku (1a,4) 100g, chuda wędlinka wieprzowa (1a,3,5,6,7,8) 40g, pomidor bez skórki 40g, herbatka.**
II ŚNIADANIE	**Kefir 200ml (7)+ banan 50g**	**Kefir 200ml (7)+ gruszka 100gr**	**Kefir 200ml (7)+ gruszka bez skórki 50gr**
OBIAD	**Zupa szpinakowa (7,9) 350ml** **Schabik duszony w sosie własnym (1a) 100g, kasza pęczak gotowana 200g (1c), mizeria na jogurcie naturalnym (7) 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa szpinakowa (7,9) 350ml** **Schabik duszony w sosie własnym (1a) 100g, kasza pęczak gotowana 200g (1c), mizeria na jogurcie naturalnym (7) 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa szpinakowa (7,9) 350ml** **Schabik duszony w sosie własnym (1a) 100g, ryż gotowany 200g, cukinia duszona 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**Banan 80g + jogurt naturalny 100g (7)**	**Banan 80g + jogurt naturalny 100g (7)**	**Banan 80g + jogurt naturalny 100g (7)**
KOLACJA	**Pieczywo mieszane *(1a,b) 80g, masło (7) 10g, sałatka z jajkiem i tuńczykiem 150g (3,7), wędlinka wieprzowa 30g (1a,c,5,6,7,10), ogórek konserwowy 30g, herbatka bez cukru 250ml**	**Pieczywo razowe (1b) 70g, masło (7) 5g, sałatka z jajkiem i tuńczykiem 150g (3,7), chuda wędlinka wieprzowa 20g (1a,c,5,6,7,10), ogórek konserwowy 30g, herbatka bez cukru 250ml**	**Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 5g, twarożek 100g (7), chuda wędlinka wieprzowa 30g (1a,c,5,6,7,10), pomidor bez skórki 40g, 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

19-28.11.2026 SZPITAL

……

NIEDZIELA 22.11	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, pasztet drobiowy własny pieczony (1a,3) 40g, herbata bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku (7) 250ml, pieczywo razowe (1c) 90g, masło (7) 10g, sałatka z szynką, jajkiem (3,7) 100g, rzodkiewka 40g, pasztet drobiowy własny pieczony (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, pomidor bez skórki 40g, pasztet drobiowy własny pieczony (1a,3) 40g, herbata bez cukru 250ml**
II ŚNIADANIE	**Koktajl truskawkowy na kefirze 200ml (7) + wafle pełnoziarniste 20g**	**Koktajl truskawkowy na kefirze 200ml (7) + wafle pełnoziarniste 20g**	**Koktajl truskawkowy na kefirze 200ml (7) + biszkopty 20g (1a,7)**
OBIAD	**Zupa rosół z makaronem (1,7,9) 350ml** **Filecik z piersi kurczaka pieczony na porze (7) 100g, ziemniaki gotowane 200g, mix sałat z sosem winegret 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa rosół z makaronem (1,7,9) 350ml** **Filecik z piersi kurczaka pieczony na porze (7) 100g, ziemniaki gotowane 200g, mix sałat z sosem winegret 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa rosół z makaronem (1,7,9) 350ml** **Filecik z piersi kurczaka duszony na porze (7) 100g, ziemniaki gotowane 200g, warzywa gotowane 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**Jogurt naturalny 150g + jabłko 100g**	**Marchewka 100g + jabłko 50g + jogurt naturalny 150g (7)**	**Jogurt naturalny 150g + banan 100g**
KOLACJA	**Pieczywo mieszane* (1a,b) 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 jajeczna (3,4) 40g, chuda wędlinka drobiowa (1a,3,6,8,9,10,11) 20g, pomidor bez skórki 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

19-28.11.2026 SZPITAL

……

PONIEDZIAŁEK 23.11	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	**Kasza manna na mleku (1d,7)250ml, pieczywo pełnoziarniste (1a,b,c) 90g, masło (7) 10g, szyneczka drobiowa (1a,3,6,7,9,10) 40g, ser żółty wędzony (7) 30g, papryka czerwona 70g, herbatka miętowa bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku (1d,7)250ml, pieczywo pełnoziarniste (1a,b,c) 70g, masło (7) 10g, szyneczka drobiowa (1a,3,6,7,9,10) 40g, ser śmietankowy (7) 50g, papryka czerwona 70g, herbatka miętowa bez cukru 250ml**	**Kasza manna na mleku (1d,7)250ml, pieczywo pszenne (1a) 90g, masło (7) 10g, szyneczka drobiowa (1a,3,6,7,9,10) 40g, ser śmietankowy (7) 50g, marchew gotowana 70g, herbatka miętowa bez cukru 250ml**
II ŚNIADANIE	**Arbuz 150g + jogurt naturalny 100g**	**Arbuz 100g + kefir 200ml (7)**	**Banan 100g + jogurt naturalny 150g**
OBIAD	**Zupa pieczarkowa (7,9) 350ml** **Makaron penne gotowany z sosem a'la carbonara (1a,7) 350g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa pieczarkowa (7,9) 350ml** **Makaron penne pełnoziarnisty gotowany z sosem a'la carbonara (1a,7) 350g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa jarzynowa (7,9) 350ml** **Makaron penne gotowany (1a,7) 200g, pierś z kurczaka duszona 100g, delikatny soso jogurtowy 70g (7), 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

19-28.11.2026 SZPITAL

……

WTOREK 24.11	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	**Płatki ryżowe na mleku 250 ml (7), pieczywo pszenne 60g (1a), masło 10g (7), szynka drobiowa 50g (1a,c,5,6,7,10), ser camembert 40g (7), ogórek 50g, herbata bez cukru 250 ml**	**Płatki ryżowe na mleku 250 ml (7), pieczywo razowe 60g (1b), masło 10g (7), szynka drobiowa 50g (1a,c,5,6,7,10), ser camembert 40g (7), ogórek 50g, herbata bez cukru 250 ml**	**Płatki ryżowe na mleku 250 ml (7), pieczywo pszenne 60g (1a), masło 10g (7), chuda szynka drobiowa 50g (1a,c,5,6,7,10), ser camembert 40g (7), pomidor bez skórki 50g, herbata bez cukru 250 ml**
II ŚNIADANIE	**Serek homogenizowany naturalny 100g (7) + śliwka 50g**	**Serek homogenizowany naturalny 80g (7) + śliwka 80g**	**Serek homogenizowany 80g (7) + banan 50g**
OBIAD	**Zupa ogórkowa (7,9) 350ml** **Udko z kurczaka pieczone 100g, ziemniaki gotowane 200g, marchewka z groszkiem gotowane 100g (1a,7), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa ogórkowa (7,9) 350ml** **Udko z kurczaka gotowane 100g, ziemniaki gotowane 200g, marchewka z groszkiem gotowane 100g (1a,7), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa ogórkowa łagodna (7,9) 350ml** **Udko z kurczaka gotowane 100g, ziemniaki gotowane 200g, marchewka gotowane 100g (1a,7), kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**Pałeczki kukurydziane 30g + jogurt naturalny 100g (7)**	**Jogurt naturalny 120g (7) + płatki owsiane 20g**	**Jogurt naturalny 100g (7) + biszkopty 25g**
KOLACJA	**Pieczywo mieszane* (1a,b) 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 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

19-28.11.2026 SZPITAL

……

ŚRODA 25.11	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	**Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7), pieczywo pszenne 80g (1a), masło 10g (7), wędlinka drobiowa 50g (1a,c,6,8,9,10,11), ogórek kiszony 50g, herbata bez cukru 250 ml**	**Płatki owsiane na mleku 250ml (7), pieczywo razowe 80g (1a), masło 10g (7), chuda wędlinka drobiowa 50g (1a,c,6,8,9,10,11), ogórek kiszony 50g, herbata bez cukru 250 ml**	**Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7), pieczywo pszenne 80g (1a), masło 10g (7), chuda wędlinka drobiowa 50g (1a,c,6,8,9,10,11), pomidor bez skórki 50g, herbata bez cukru 250 ml**
II ŚNIADANIE	**Biszkopty 30g (1a,3,7)+ jogurt naturalny 150g (7)**	**Pieczywo razowe 30g (1c)+ jogurt naturalny 150g (7)**	**Biszkopty 30g (1a,3,7)+ jogurt naturalny 150g (7)**
OBIAD	**Zupa z fasolki szparagowej (7,9)** **Pyzy z mięsem gotowane (1a,3,7) 250g,surówka z marchewki i selera na jogurcie naturalnym 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa z fasolki szparagowej (7,9)** **Pyzy z mięsem gotowane (1a,3,7) 200g,surówka z marchewki i selera na jogurcie naturalnym 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa wielowarzywna (7,9)** **Pyzy z mięsem gotowane (1a,3,7) 250g, warzywa gotowane 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**Jogurt naturalny 150 ml (7) + kiwi 100g**	**Jogurt naturalny 150 ml (7)+ kiwi 100g**	**Jogurt naturalny 150 ml (7) + banan 100g**
KOLACJA	**Pieczywo mieszane* (1a,b) 80g, masło (7) 10g, ryba w pomidorach 100g (1a,4), ser camembert (7) 40g, ogórek kiszony 50g, herbatka owocowa bez cukru(7) 250ml.**	**Pieczywo razowe (1a) 80g, masło (7) 10g, ryba w pomidorach 100g (1a,4), twaróg (7) 40g, ogórek kiszony 80g, herbatka owocowa bez cukru(7) 250ml.**	**Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, ryba w pomidorach 100g (1a,4), twarożek (7) 40g, pomidor bez skórki 80g, 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

19-28.11.2026 SZPITAL

……

CZWARTEK 26.11	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	**Owsianka 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), papryka czerwona 40g, herbata bez cukru 250 ml**	**Owsianka na mleku bez cukru250ml (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 40g, herbata bez cukru 250 ml**	**Owsianka 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), pomidor bez skórki 40g, herbata bez cukru 250 ml**
II ŚNIADANIE	**Banan 120g**	**Banan 80g + jogurt naturalny 100g (7)**	**Banan 100g**
OBIAD	**Zupa pomidorowa z ryżem (7,9) 350 ml** **Gulasz z soczewicy, warzyw korzennych i cukinii 200g, kasza jęczmienna gotowana 150g (1c), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa pomidorowa z ryżem (7,9) 350 ml** **Gulasz z soczewicy, warzyw korzennych i cukinii 200g, kasza jęczmienna gotowana 150g (1c), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa pomidorowa z ryżem (7,9) 350 ml** **Gulasz z gotowanego kurczaka 200g, ryż gotowany 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**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 mieszane* (1a,b) 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, pasztet drobiowy 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, pasztet drobiowy 40g (1a,c,5,6,7,10), pomidor bez skórki 80g, herbatka owocowa bez cukru(7) 250ml.**

Wartość dobowa: 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

19-28.11.2026 SZPITAL

……

PIĄTEK 27.11	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	**Płatki jaglane na mleku 250ml (7), jajko gotowane 1szt. (3), pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pomidor 100g, herbatka bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 250ml (7), jajko gotowane 1szt. (3), pieczywo razowe (1b) 80g, masło (7) 10g, pomidor 100g, herbatka bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku 250ml (7), jajko gotowane 1szt. (3), pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pomidor bez skórki 100g, herbatka bez cukru 250ml**
II ŚNIADANIE	**Jabłko 100g + wafle ryżowe 30g**	**Jabłko 100g + wafle pełnoziarniste 20g + jogurt naturalny 100g (7)**	**Jabłko pieczone 100g + biszkopty 20g (1a,3,7)**
OBIAD	**Zupa jarzynowa (7,9) 350ml** **Pulpeciki rybne duszone w sosie musztardowym 100g (1a,3,7), ryż pełnoziarnisty gotowany 250g (1a,b,c), surówka z kiszonej kapusty 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa jarzynowa (7,9) 350ml** **Pulpeciki rybne duszone w sosie musztardowym 100g (1a,3,7), ryż pełnoziarnisty gotowany 200g (1a,b,c), surówka z kiszonej kapusty 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa jarzynowa (7,9) 350ml** **Pulpeciki rybne duszone w sosie jogurtowym 100g, ryż biały gotowany 200g (1a,b,c), marchewka gotowana 100g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**Mus owocowy 100g + biszkopty 25g (1a,3,7)**	**Mus owocowy bez cukru 80g + jogurt naturalny 100g (7)**	**Mus owocowy100g + biszkopty b/c 20g (1a,3,7)**
KOLACJA	**Pieczywo mieszane* (1a) 90g, masło (7) 10g, pieczona pierś z kurczaka 100g z ketchupem 10g, ser żółty 20g (7), papryka 80g, herbatka bez cukru250ml**	**Pieczywo razowe (1a) 80g, masło (7) 10g, chuda wędlinka drobiowa (1a,3,6,8,9,10,11) 100g, twaróg 40g (7), papryka 80g, herbatka bez cukru250ml**	**Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pieczona pierś z kurczaka 100g z ketchupem 10g, twaróg 40g (7), pomidor bez skórki 80g, herbatka bez cukru250ml**

Wartość dobowa: 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

19-28.11.2026 SZPITAL

……

SOBOTA 28.11	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	**Ryż na mleku (7) 250g, pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, wędlinka wieprzowa 40g (1a,3,5,6,7,9,10,11), ogórek świeży 50g, herbatka bez cukru 250ml**	**Ryż na mleku (7) 250g, pieczywo razowe wieloziarniste (1a) 60g, masło (7) 10g, chuda wędlinka wieprzowa 40g (1a,3,5,6,7,9,10,11), ogórek świeży 50g, herbatka bez cukru 250ml**	**Ryż na mleku (7) 250g, pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, chuda wędlinka drobiowa 40g (1a,3,5,6,7,9,10,11), pomidor bez skórki 50g, herbatka bez cukru 250ml**
II ŚNIADANIE	**Kisiel 150ml + gruszka 100g**	**Jogurt naturalny 100ml (7) + gruszka 100g**	**Kisiel 150ml + gruszka obrana 80g**
OBIAD	**Zupa krem z brokuła (7,9) 350ml** **Polędwiczki drobiowe duszone w sosie koperkowym 100g (1a,7), ryż gotowany 200g, surówka colesław na jogurcie naturalnym 100g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa krem z brokuła (7,9) 350ml** **Polędwiczki drobiowe duszone w sosie koperkowym 100g (1a,7), ryż brązowy gotowany 180g, surówka z kiszonej kapusty 80g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa krem z cukinii (7,9) 350ml** **Polędwiczki drobiowe duszone w sosie koperkowym 100g (1a,7), ryż gotowany 180g, marchew gotowana 150g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**Arbuz 150g + jogurt naturalny 100g**	**Arbuz 80g + jogurt naturalny 100g (7)**	**Banan 100g + jogurt naturalny 100g**
KOLACJA	**Pieczywo mieszane* (1a) 90g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, dżem owocowy b/c 40g, serek grani 50g (7), herbatka bez cukru250ml**	**Pieczywo razowe (1a) 80g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, humus naturalny 40g, serek grani 50g (7), herbatka bez cukru250ml**	**Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, dżem owocowy 40g, serek grani 50g (7), herbatka bez cukru250ml**

Wartość dobowa: 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

19-28.11.2026 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

*Pieczywo mieszane uznajemy jako 40g pszennego i 40g razowego