09-18.11.2026 SZPITAL

PONIEDZIAŁEK 09.11	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	**Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (7), pieczywo mieszane *90g (1a,b), masło 10g (7), ser żółty 60g (7), szynka z indyka 50g (1a,c,5,6,7,10), pomidor 100g, herbata bez cukru 250 ml**	**Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7), chleb razowe 80 g (1b), masło 10 g (7), twarożek 60 g (7), chuda szynka z indyka 50g (1a,c,5,6,7,10), pomidor 100 g, herbata bez cukru 250 ml.**	**Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7), pieczywo pszenne 90g (1a), masło 10g (7), ser żółty 60g (7), chuda szynka z indyka 40g (1a,c,5,6,7,10), pomidor bez skórki 80g, herbata bez cukru 250 ml**
II ŚNIADANIE	**Jogurt naturalny 120g (7)+ jabłko 50g**	**Jogurt naturalny 120g (7)+ jabłko 50g**	**Jogurt naturalny 120g (7)+ jabłko 50g**
OBIAD	**Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (1c,9)** **Makaron pełnoziarnisty penne gotowany z sosem szpinakowym 300g (1b,c,3,7), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (1c,9)** **Makaron pełnoziarnisty penne gotowanyz sosem szpinakowym 300g (1b,c,3,7), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa krupnik łagodna z kaszą jęczmienną 350ml (1c,9)** **Makaron penne gotowany z sosem szpinakowym 300g (1a,3,7), kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**Mus owocowy 100g + biszkopty 25g (1a,7)**	**Mus owocowy 100g + biszkopty b/c 25 g (1a,7)**	**Mus owocowy 100g + biszkopty 25g (1a,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 (7) 100g, jajko gotowane 1szt. (3), pomidor i ogórek 150g, herbata bez cukru 250ml**	**Pieczywo pszenne (1a) 90g, masło (7) 10g, twarożek ze szczypiorkiem 100g (7), pasztet drobiowy 40g (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

09-18.11.2026 SZPITAL

WTOREK 10.11	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	**Owsianka 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, chuda wędlinka drobiowa (1a,3,6,8,9,10,11) 30g, rzodkiewka 50g, herbatka owocowa bez cukru 250ml**	**Owsianka 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 brokułowa (7,9) 350ml** **Kotleciki z kurczaka pieczone 100g (1a,7), ziemniaki gotowane 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa brokułowa (7,9) 350ml** **Kotleciki z kurczaka pieczone 100g (1a,7), ziemniaki gotowane 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa brokułowa (1c,9) 350ml** **Kotleciki z kurczaka pieczone 100g (1a,7), ziemniaki gotowane 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**Serek wiejski 150g (7)**	**Serek wiejski 120g (7)**	**Serek wiejski 120g (7)**
KOLACJA	**Pieczywo mieszane *(1a,b) 90g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, sałatka jarzynowa 80g (3), papryka 80g, herbatka bez cukru250ml**	**Pieczywo razowe (1b) 80g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, sałatka jarzynowa (3) 80g, papryka 80g, herbatka bez cukru 250ml**	**Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, sałatka jarzynowa (3) 80g, 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

09-18.11.2026 SZPITAL

ŚRODA 11.11	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTARWNA
ŚNIADANIE	**Płatki ryżowe na mleku (7) 250g, pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, serek śmietankowy (7) 20g, pasta łososiowa 30g (1a,3,4,7), pomidor 100g, herbatka bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku (7) 250g, pieczywo razowe (1b) 80g, masło (7) 10g, serek śmietankowy (7) 20g, pasta łososiowa 30g (1a,3,4,7), pomidor 100g, herbatka bez cukru 250ml**	**Płatki ryżowe na mleku (7) 250g, pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, serek śmietankowy (7) 20g, pasta łososiowa 30g (1a,3,4,7), pomidor 100g, 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 jarzynowa (1,9) 350 ml** **Pyzy z mięsem gotowane (1a,3,7) 250g, surówka z marchewki na jogurcie naturalnym 100g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa jarzynowa (1,9) 350 ml** **Pierogi ze szpinakiem i twarogiem(1a,3,7) 200g, surówka z białej kapustki na jogurcie 100g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa jarzynowa (1,9) 350 ml** **Pierogi ze szpinakiem i twarogiem (1a,3,7) 200g, marchewka gotowana 150g kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**Banan 120g**	**Banan 80g + jogurt naturalny 100g (7)**	**Banan 100g**
KOLACJA	**Pieczywo mieszane * (1b,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

09-18.11.2026 SZPITAL

CZWARTEK 12.11	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	**Płatki jaglane na mleku (7) 250ml, pieczywo pszenne (1a) 60g, masło (7) 10g, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami 60g (3,7), salami (1a,3,6,8,9,10,11) 50g, ogórek 50g, herbatka bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku (7) 250ml, pieczywo razowe (1b) 60g, masło (7) 10g, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami 60g (3,7), chuda wędlinka (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, ogórek 50g, herbatka bez cukru 250ml**	**Płatki jaglane na mleku (7) 250ml, pieczywo pszenne (1a) 60g, masło (7) 10g, jajko gotowane 1szt. (3), 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 ogórkowa (7,9) 350ml** **Gulasz wieprzowy duszony 100g, kasza jęczmienna gotowana 200g (1c), buraczki (100g), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa ogórkowa (7,9) 350ml** **Gulasz z indyka duszony 100g, kasza jęczmienna gotowana 180g (1c), buraczki gotowane 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa ogórkowa (7,9) 350ml** **Gulasz z indyka duszony 100g, ziemniaki puree ziemniaczane gotowane 200g (7), buraczki gotowane (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 mieszane * (1b,c) 90g, masło (7) 10g, (3,4) 40g, parówka (1a,3,6,8,9,10,11) 80g z ketchupem 10g, papryka 80g, kawa zbożowa bez cukru na mleku (1b,c,3,5,6,7,8) 250ml**	**Pieczywo razowe (1b) 80g, masło (7) 10g, parówka (1a,3,6,8,9,10,11) 80g z ketchupem 10g, papryka 80g, kawa zbożowa bez cukru na mleku (1b,c,3,5,6,7,8) 250ml**	**Pieczywo pszenne (1a) 90g, masło (7) 10g, parówka (1a,3,6,8,9,10,11) 60g z ketchupem 10g, papryka 80g, kawa zbożowa bez cukru na mleku (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

09-18.11.2026 SZPITAL

PIĄTEK 13.11	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	**Makaron na mleku 250ml (1a,3,7), pieczywo mieszane * 90g (1a,b), masło 10g (7), ser mozzarella 40g (7), szynka z indyka 50g (1a,c,5,6,7,10), pomidor 100g, herbata bez cukru 250 ml**	**Makaron na mleku 250ml (1a,3,7), pieczywo razowe 90g (1b), masło 10g (7), ser mozzarella bez tłuszczu 40g (7), chuda szynka z indyka 50g (1a,c,5,6,7,10), pomidor 100g, herbata bez cukru 250 ml**	**Makaron na mleku 250ml (1a,3,7), pieczywo mieszane * 90g (1a,b), masło 10g (7), ser mozzarella bez tłuszczu40g (7), chuda szynka z indyka 50g (1a,c,5,6,7,10), pomidor 100g, herbata bez cukru 250 ml**
II ŚNIADANIE	**Arbuz 120g**	**Arbuz 100g + kefir 100ml (7)**	**Arbuz 100g**
OBIAD	**Zupa barszcz ukraiński (7,9)** **Paluszki rybne pieczone (4) 100g, ziemniaki 200g, warzywa gotowane 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa barszcz ukraiński (7,9)** **Paluszki rybne pieczone (4) 100g, ziemniaki 180g, warzywa gotowane 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa barszcz ukraiński (7,9)** **Paluszki rybne pieczone (4) 100g, ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, 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

09-18.11.2026 SZPITAL

SOBOTA 14.11	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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**
II ŚNIADANIE	**Serek homogenizowany naturalny 100g (7) + śliwka 50g**	**Serek homogenizowany naturalny 80g (7) + śliwka 80g**	**Serek homogenizowany 80g (7) + śliwka 50g**
OBIAD	**Zupa kalafiorowa (7,9)** **Kotlet mielony pieczony (1a,3) 100g, ziemniaki 200g, mizeria 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa kalafiorowa (7,9)** **Kotlet mielony pieczony (1a,3) 100g, kasza gryczana 200g, mizeria 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa kalafiorowa (7,9)** **Klopsik drobiowy gotowany (1a,3) 100g, ziemniaki puree 200g (7), marchew gotowana 100g, 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

09-18.11.2026 SZPITAL

NIEDZIELA 15.11	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	**Pieczywo pszenne 80g (1a), masło 10g (7), ser twarogowy 50g (7), ryba w pomidorach 100g (4), ogórek kiszony 50g, herbata bez cukru 250 ml**	**Pieczywo razowe 80g (1a), masło 10g (7), ser twarogowy 50g (7), ryba w pomidorach 100g (4), ogórek kiszony 50g, herbata bez cukru 250 ml**	**Pieczywo pszenne 80g (1a), masło 10g (7), ser twarogowy 50g (7), ryba w pomidorach łagodna 100g (4), herbata bez cukru 250 ml**
II ŚNIADANIE	**Ciasto drożdżowe bez cukru 150g (1a,3,7) + jogurt naturalny 100g (7)**	**Jogurt naturalny 120g (7) +jabłko 100g + orzechy 10g (5)**	**Biszkopt 50g (1a,3,7)+ jogurt naturalny 100g (7)**
OBIAD	**Zupa koperkowa (7,9)** **Kurczak duszony w sosie własnym (1a,7) 100g, ryż 200g, marchew gotowana 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa koperkowa (7,9)** **Kurczak duszony w sosie własnym (1a,7) 100g, ryż brązowy 180g, marchew gotowana 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa koperkowa (7,9)** **Kurczak duszony w sosie własnym (1a,7) 100g, ryż 180g, marchew gotowana 100g, kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**Jogurt naturalny 100 ml (7) + kiwi 50g**	**Jogurt naturalny 100 ml (7)+ kiwi 50g**	**Jogurt naturalny 100 ml (7) + banan 50g**
KOLACJA	**Pieczywo mieszane * (1a) 80g, masło (7) 10g, wędlinka 40g (1a,c,5,6,7,10), ser camembert (7) 40g, pomidor 50g, herbatka owocowa bez cukru(7) 250ml.**	**Pieczywo razowe (1a) 80g, masło (7) 10g, chuda wędlinka 40g (1a,c,5,6,7,10), twaróg (7) 40g, pomidor 80g, herbatka owocowa bez cukru(7) 250ml.**	**Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, chuda wędlinka drobiowa 40g (1a,c,5,6,7,10), 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

09-18.11.2026 SZPITAL

PONIEDZIAŁEK 16.11	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	**Ryż na mleku 250ml (7), jabłko pieczone 50g, pieczywo mieszane* 60g (1a,b), 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 grochówka łagodna (7,9)** **Potrawka z kurczaka duszona w sosie 100g (7), makaron gotowany 200g (1a,3,7), marchewka gotowana 100g (1a), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa z czerwonej soczewicy łagodna (7,9)** **Potrawka z kurczaka duszona w sosie 100g (7), makaron pełnoziarnisty gotowany 180g (1a,b,c,3,7), marchewka gotowana 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa zupa jarzynowa z drobną kaszą (7,9)** **Potrawka z kurczaka duszona w sosie 100g (7), makaron gotowany 180g (1a,3,7), marchewka gotowana 150g, 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

09-18.11.2026 SZPITAL

WTOREK 17.11	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	**Płatki owsiane na mleku 250ml (7), pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pasta łososiowa 40g (3,4,7), pomidor 100g, herbatka bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku 250ml (7), pieczywo razowe (1b) 80g, masło (7) 10g, pasta łososiowa 40g (3,4,7), pomidor 100g, herbatka bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku 250ml (7), pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pasta łososiowa 40g (3,4,7), 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 kapuśniaczek (7,9)** **Makaron gotowany z twarogiem 250g (1a,3,7) i musem owocowym 100g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa kapuśniaczek (7,9)** **Makaron pełnoziarnisty gotowany z twarogiem 220g (1a,b,c,3,7) i maliny 80g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa jarzynowa (7,9)** **Makaron gotowany z twarogiem 220g (1a,3,7) i musem owocowym bez cukru 80g (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, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, ser żółty 20g (7), papryka 80g, herbatka bez cukru250ml**	**Pieczywo razowe (1a) 80g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, twaróg 40g (7), papryka 80g, herbatka bez cukru250ml**	**Pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, pieczeń drobiowa (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, twaróg (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

09-18.11.2026 SZPITAL

ŚRODA 18.11	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	**Płatki kukurydziane na mleku (7) 250g, pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, wędlinka wieprzowa 40g (1a,3,5,6,7,9,10,11), ogórek kiszony 50g, herbatka bez cukru 250ml**	**Płatki owsiane na mleku (7) 250g, pieczywo razowe wieloziarniste (1a) 80g, masło (7) 10g, chuda wędlinka wieprzowa 40g (1a,3,5,6,7,9,10,11), ogórek kiszony 50g, herbatka bez cukru 250ml**	**Płatki kukurydziane na mleku (7) 250g, pieczywo pszenne (1a) 80g, masło (7) 10g, chuda wędlinka drobiowa 40g (1a,3,5,6,7,9,10,11), herbatka bez cukru 250ml**
II ŚNIADANIE	**Kisiel 100ml + gruszka 50g**	**Jogurt naturalny 100ml (7) + gruszka 100g**	**Kisiel 80ml + gruszka obrana 50g**
OBIAD	**Zupa żurek (7,9)** **Pulpeciki wieprzowe duszone w sosie koperkowym 100g (1a,7), ryż biały gotowany 200g, surówka colesław na jogurcie naturalnym 100g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa żurek łagodny (7,9)** **Pulpeciki wieprzowe duszone w sosie koperkowym 100g (1a,7), ryż brązowy gotowany 180g, surówka z kiszonej kapusty 80g, kompot owocowy bez cukru 250ml**	**Zupa żurek łagodny (7,9)** **Pulpeciki wieprzowe duszone w sosie koperkowym100g (1a,7), ryż biały gotowany 180g, marchew gotowana 150g (7), kompot owocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK	**Arbuz 100g**	**Arbuz 80g + jogurt naturalny 100g (7)**	**Arbuz 80g**
KOLACJA	**Pieczywo mieszane* (1a) 90g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, serek twarogowy z rzodkiewką 40g (7), herbatka bez cukru250ml**	**Pieczywo razowe (1a) 80g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, serek twarogowy z rzodkiewką 60g (7), herbatka bez cukru250ml**	**Pieczywo mieszane (1a) 80g, masło (7) 10g, pieczeń (1a,3,6,8,9,10,11) 40g, serek twarogowy z rzodkiewką 60g (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

09-18.11.2026 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