Stacjonarny Oddział Rehabilitacji Ogólnoustrojowej
INTER.MED. Sp. z o.o.
ul. Strażacka 4
34-311 Czernichów

Jadłospis 14-dniowy

Opracowanie mgr Anna Pawlik-Długosz

mgr Anna Pawlik-Długosz
DIETETYK KLINICZNY

28-09-2026 poniedziałek	**Dieta podstawowa D01**	**Dieta łatwostrawna D02**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Kiełbasa opolska 60 g (***GLU SOJ***) Twarożek pomidorowy 60 g (***MLE***) Sałatka z pomidorka, ogórka i cebulki zielonej z olejem 100g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE***) Bułka pszenna długa krojona 100g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Kiełbasa opolska 60 g (***GLU SOJ***) Twarożek pomidorowy 60 g (***MLE***) Sałatka z pomidorka, ogórka i cebulki zielonej z olejem 100g Banan 1szt. 1 szt. Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Kiełbasa opolska 60 g (***GLU SOJ***) Twarożek pomidorowy 60 g (***MLE***) Sałatka z pomidorka, ogórka i cebulki zielonej z olejem 100g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II śniadanie	----------	----------	Jogurt owocowy skyr b/c 150g 1 szt. (***MLE***)
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL***) Makaron 200 g (***GLU PSZ***) Masa serowa do makaronu b/c 150 g (***MLE***) Prażone jabłka 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL***) Makaron 200 g (***GLU PSZ***) Masa serowa do makaronu b/c 150 g (***MLE***) Prażone jabłka 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ***) Masa serowa do makaronu b/c 150 g (***MLE***) Prażone jabłka 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Jajko w sosie tatarskim 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Polędwica Ani 60g (***SEL, MLE, GOR***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Bułka pszenna długa krojona 100g (***GLU, PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym 100 g (***JAJ, MLE***) Polędwica Ani 60g (***SEL, MLE, GOR***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym 100 g (***JAJ, MLE***) Polędwica Ani 60g (***SEL, MLE, GOR***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Posiłek nocny	Pudding białkowy b/c 200 g (***MLE***)	Pudding białkowy b/c 200 g (***MLE***)	Pudding białkowy b/c 200 g (***MLE***)
	Wartość energetyczna: 2361.23 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 87.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 377.52 g; W tym cukry: 81.09 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sód: 4083.76 mg;	Wartość energetyczna: 2421.72 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 361.65 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sód: 3404.93 mg;	Wartość energetyczna: 2143.55 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 298.03 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sód: 3627.84 mg;

mgr Anna Pawlik-Długosz
DIETETYK KLINICZNY

29-09-2026 wtorek	**Dieta podstawowa D01**	**Dieta łatwostrawna D02**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Parówki drobiowe homogenizowane, wędzone, parzone 100 g Musztarda 10 g (***GOR***) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt. Herbata czarna ekspresowa b/c250 ml Cukier 5g	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE***) Bułka pszenna długa krojona 100g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Parówki drobiowe homogenizowane, wędzone, parzone 100 g Musztarda 10 g (***GOR***) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Parówki drobiowe homogenizowane, wędzone, parzone 100 g Musztarda 10 g (***GOR***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt. Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II śniadanie	----------	----------	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy 200ml
Obiad	Zupa cukiniowa 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL***) Ćwiartka z kurczaka pieczona 120 g Sos ziołowy 100 g (***MLE, SEL***) Ryż biały na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Zupa cukiniowa 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL***) Ćwiartka z kurczaka pieczona 120 g Sos ziołowy 100 g (***MLE, SEL***) Ryż biały na sypko 200 g Buraki tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g	Zupa cukiniowa 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL***) Ćwiartka z kurczaka pieczona 120 g Sos ziołowy 100 g (***MLE, SEL***) Ryż na sypko brązowy 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Pasztet pieczony 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ, MLE, GOR***) Ser żółty 60 g (***MLE***) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Bułka pszenna długa krojona 100g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Pasztet pieczony 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ, MLE, GOR***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE***) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Pasztet pieczony 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ, MLE, GOR***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE***) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g 1 szt. (***MLE***) Mus owocowy 150g Wafle ryżowe 30g	Jogurt naturalny 150g 1 szt. (***MLE***) Mus owocowy 150g Wafle ryżowe 30g	Jogurt naturalny 150g 1 szt. (***MLE***) Mus owocowy 150g Wafle z ryżu brązowego 30g
	Wartość energetyczna: 2697.53 kcal; Białko ogółem: 123.95 g; Tłuszcz: 94.93 g; Kw. tł. nasy.: 43.37 g; Węglowodany ogółem: 355.26 g; W tym cukry: 80.01 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sód: 3353.61 mg;	Wartość energetyczna: 2553.65 kcal; Białko ogółem: 126.66 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 357.08 g; W tym cukry: 79.76 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sód: 2563.37 mg;	Wartość energetyczna: 1968.92 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 291.85 g; W tym cukry: 70.26 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sód: 2614.54 mg;

mgr Anna Pawlik-Długosz
DIETETYK KLINICZNY

30-09-2026 środa	**Dieta podstawowa D01**	**Dieta łatwostrawna D02**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka z indykiem 60 g (***SOJ, SEL, GOR, MLE***) Serek topiony 60 g (***MLE***) Ogórek świeży 100 g Arbuz 150g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g	Ryż na mleku 300 ml (***MLE***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka z indykiem 60 g (***SOJ, SEL, GOR, MLE***) Serek topiony 60 g (***MLE***) Pomidor 100 g Mus bananowo-truskawkowy 150g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka z indykiem 60 g (***SOJ, SEL, GOR, MLE***) Pasta z ciecierzycy. Hummus 60 g (***SEZ***) Ogórek świeży 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II śniadanie	----------	----------	Budyń z owcami sezonowymi b/c 150g (***MLE***)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL***) Pulpet z kurczaka 120 g (***GLU, PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 100 g (***SOJ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL***) Pulpet z kurczaka 120 g (***GLU, PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy 100 g (***SOJ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL***) Pulpet z kurczaka 120 g (***GLU, PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Pasta z miruny gotowanej z warzywami 60 g (***RYB, SEL***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE***) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Pasta z miruny gotowanej z warzywami 60 g (***RYB, SEL***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Pasta z miruny gotowanej z warzywami 60g (***RYB, SEL***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Posiłek nocny	Focaccia 50 g (***GLU PSZ***) Pomidor 50g Polędwica Ani 30g (***SEL, MLE, GOR***)	Focaccia 50 g (***GLU PSZ***) Pomidor 50g Polędwica Ani 30g (***SEL, MLE, GOR***)	Focaccia 50 g (***GLU PSZ***) Pomidor 50g Polędwica Ani 30g (***SEL, MLE, GOR***)
	Wartość energetyczna: 2342.58 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 346.41 g; W tym cukry: 88.44 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sód: 3628.22 mg;	Wartość energetyczna: 2475.92 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 369.33 g; W tym cukry: 108.63 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sód: 3311.32 mg;	Wartość energetyczna: 2170.10 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 332.94 g; W tym cukry: 97.87 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sód: 3286.23 mg;

mgr Anna Pawlik-Długosz
DIETETYK KLINICZNY

01-10-2026 czwartek	**Dieta podstawowa D01**	**Dieta łatwostrawna D02**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Dżem niskosłodzony 60g Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE***) Pomidor 100 g Brzoskwinia 1 szt. Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Dżem niskosłodzony 60g Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE***) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka gotowana na kanapkę 60 g (***SOJ, SEL, GOR, MLE***) Serek twarogowy homogenizowany z ziołami prowansalskimi 60 g (***MLE***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt.
II śniadanie	----------	----------	Galaretka z owocami b/c 200g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL***) Karczek pieczony w plastrach 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL***) Szynka pieczona w plastrach 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL***) Szynka pieczona w plastrach 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Polędwica sopocka 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL***) Sałatka jarzynowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Polędwica sopocka 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL***) Sałatka jarzynowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Polędwica sopocka 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL***) Sałatka jarzynowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Posiłek nocny	Deser ryżowy Riso b/c 200g (***MLE***) Owoc sezonowy 70g	Deser ryżowy Riso b/c 200g (***MLE***) Owoc sezonowy 70g	Deser ryżowy Riso b/c 200g (***MLE***) Owoc sezonowy 70g
	Wartość energetyczna: 2495.15 kcal; Białko ogółem: 130.25 g; Tłuszcz: 112.89 g; Kw. tł. nasy.: 43.31 g; Węglowodany ogółem: 351.70 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sód: 5021.47 mg;	Wartość energetyczna: 2421.83 kcal; Białko ogółem: 130.97 g; Tłuszcz: 88.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 324.05 g; W tym cukry: 88.20 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sód: 3106.25 mg;	Wartość energetyczna: 2413.02 kcal; Białko ogółem: 127.24 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 266.34 g; W tym cukry: 57.79 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sód: 3263.97 mg;

mgr Anna Pawlik-Długosz
DIETETYK KLINICZNY

02-10-2026 piątek	**Dieta podstawowa D01**	**Dieta łatwostrawna D02**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Kiełbasa kminkowa 60g ***(SOJ, JAJ, SEL, GOR***) Twarożek z zieloną cebulką 60g (***MLE***) Papryka czerwona 70 g Banan 1szt. Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Kiełbasa kminkowa 60g ***(SOJ, JAJ, SEL, GOR***) Twarożek z zieloną cebulką 60g (***MLE***) Ogórek świeży 70 g Banan 1szt. Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Kiełbasa kminkowa 60g ***(SOJ, JAJ, SEL, GOR***) Twarożek z zieloną cebulką 60g (***MLE***) Papryka czerwona 70 g Melon 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II śniadanie	----------	----------	Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Mus owocowy b/c 100g
Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Kotlet z pangi 120g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c 200 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Zupa szpinakowa z zacierką 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Pulpet z pangi 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ***) Sos cytrynowy 100 g (***GLU PSZ, MLE***) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia gotowana talarki bez skóry 200 g (***SEL***) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Zupa szpinakowa z zacierką 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Pulpet z pangi 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ***) Sos cytrynowy 100 g (***GLU PSZ, MLE***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c 200 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60g (***JAJ, MLE***) Filet złocisty 60g (***GLU PSZ, SOJ, JAJ, SEL, GOR***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60g (***JAJ, MLE***) Filet złocisty 60g (***GLU PSZ, SOJ, JAJ, SEL, GOR***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60g (***JAJ, MLE***) Filet złocisty 60g (***GLU PSZ, SOJ, JAJ, SEL, GOR***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Posiłek nocny	Skyr owocowy b/c 150g 1 szt. (***MLE***) Wafle ryżowe 30g	Skyr owocowy b/c 150g 1 szt. (***MLE***) Wafle ryżowe 30g	Skyr owocowy b/c 150g 1 szt. (***MLE***) Wafle z ryżu brązowego 30g
	Wartość energetyczna: 2274.86 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 335.81 g; W tym cukry: 104.24 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sód: 1855.85 mg;	Wartość energetyczna: 2455.89 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 363.53 g; W tym cukry: 106.44 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sód: 1792.11 mg;	Wartość energetyczna: 2115.23 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 306.23 g; W tym cukry: 71.68 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sód: 2466.52 mg;

mgr Anna Pawlik-Długosz
DIETETYK KLINICZNY

03-10-2026 sobota	**Dieta podstawowa D01**	**Dieta łatwostrawna D02**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka śniadaniowa 60 g ***(GLU PSZ, SOJ, JAJ, SEL, GOR***) Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE***) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt. Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka śniadaniowa 60 g ***(GLU PSZ, SOJ, JAJ, SEL, GOR***) Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE***) Sałata 40g Pomidor 50 g Mus owocowy 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka śniadaniowa 60 g ***(GLU PSZ, SOJ, JAJ, SEL, GOR***) Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE***) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt. Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II śniadanie	----------	----------	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt. (***MLE***)
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (***SOJ, MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy z warzywami 250 g (***GLU PSZ, SEL***) Kasza gryczana biała 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (***SOJ, MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy z warzywami 250 g (***GLU PSZ, SEL***) Kasza kuskus 200g Kalafior gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (***SOJ, MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy z warzywami 250 g (***GLU PSZ, SEL***) Kasza gryczana biała 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy 200g Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Pasztetowa drobiowa 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ, MLE, GOR***) Ser mozzarella (blok) 60g (***MLE***) Rzodkiewka 70g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Pasztetowa drobiowa 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ, MLE, GOR***) Ser mozzarella (blok) 60g (***MLE***) Rzodkiewka (bez skórki) 70g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Pasztetowa drobiowa 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ, MLE, GOR***) Ser mozzarella (blok) 60g (***MLE***) Rzodkiewka 70g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Posiłek nocny	Deser mleczny 100g (***MLE***) Owoc surowy 50g	Deser mleczny 100g (***MLE***) Owoc pieczony 50g	Deser mleczny 100g b/c (***MLE***) Owoc surowy 50g
	Wartość energetyczna: 2489.36 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 351.29 g; W tym cukry: 91.19 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sód: 3487.07 mg;	Wartość energetyczna: 2457.73 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 333.04 g; W tym cukry: 93.64 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sód: 3186.20 mg;	Wartość energetyczna: 2165.74 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 297.66 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sód: 3033.08 mg;

mgr Anna Pawlik-Długosz
DIETETYK KLINICZNY

04-10-2026 niedziela	**Dieta podstawowa D01**	**Dieta łatwostrawna D02**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Jajecznica 110 g (***JAJ)*** Serek topiony 60 g (***MLE***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Jajecznica 110 g (***JAJ)*** Serek topiony 60 g (***MLE***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Jajecznica 110 g (***JAJ)*** Pasta z ciecierzycy. Hummus 60 g (***SEZ***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II śniadanie	----------	----------	Kefir naturalny 200g (***MLE***) Kawałek gruszki 30g Wafle ryżowe 30g
Obiad	Rosół 350 ml (***SOJ, SEL***) Makaron nitka 52 g (***GLU PSZ***) Udko z kurczaka pieczone 150 g (***SOJ***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Rosół 350 ml (***SOJ, SEL***) Makaron nitka 52 g (***GLU PSZ***) Udko z kurczaka gotowane 150 g (***SOJ***) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Rosół 350 ml (***SOJ, SEL***) Makaron pełnoziarnisty 52 g (***GLU PSZ***) Udko z kurczaka pieczone 150 g (***SOJ***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Kiełbasa krakowska 60 g (***GLU PSZ***, ***SOJ***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE***) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Kiełbasa krakowska 60 g (***GLU PSZ***, ***SOJ***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE***) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Kiełbasa krakowska 60 g (***GLU PSZ***, ***SOJ***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE***) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Posiłek nocny	Pudding białkowy b/c 200 g (***MLE***)	Pudding białkowy b/c 200 g (***MLE***)	Pudding białkowy b/c 200 g (***MLE***)
	Wartość energetyczna: 2730.76 kcal; Białko ogółem: 150.21 g; Tłuszcz: 102.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 326.06 g; W tym cukry: 90.21 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sód: 3023.11 mg;	Wartość energetyczna: 2762.17 kcal; Białko ogółem: 152.77 g; Tłuszcz: 99.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sód: 2717.98 mg;	Wartość energetyczna: 2408.85 kcal; Białko ogółem: 136.55 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 313.93 g; W tym cukry: 85.24 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sód: 2679.86 mg;

mgr Anna Pawlik-Długosz
DIETETYK KLINICZNY

05-10-2026 poniedziałek	**Dieta podstawowa D01**	**Dieta łatwostrawna D02**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Polędwica z warzywami 60g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL***) Twarożek z rzodkiewką 60 g (***MLE***) Papryka czerwona 90 g Arbuz 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Polędwica z warzywami 60g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL***) Twarożek z rzodkiewką 60 g (***MLE***) Pomidor 100g Mus bananowo-jagodowy 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Polędwica z warzywami 60g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL***) Twarożek z rzodkiewką 60 g (***MLE***) Papryka czerwona 90 g Arbuz 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II śniadanie	----------	----------	Sałatka owocowa b/c 150g Herbatniki b/c 30 g (***GLU PSZ, MLE***)
Obiad	Zupa jarzynowa zabielana z ziemniakami 350 ml (***SOJ, MLE, SEL***) Gołąbki klasyczne 250 g (***SEL***) Sos pomidorowy (***MLE, SEL***) Kalafior gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Zupa jarzynowa zabielana z ziemniakami 350 ml (***SOJ, MLE, SEL***) Gołąbki klasyczne 250 g (***SEL***) Sos pomidorowy (***MLE, SEL***) Brokuł gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Zupa jarzynowa zabielana z ziemniakami 350 ml (***SOJ, MLE, SEL***) Gołąbki klasyczne 250 g (***SEL***) Sos pomidorowy (***MLE, SEL***) Kalafior gotowany 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym i cebulą 60 g (***JAJ, RYB, GOR)*** Ser żółty 60 g (***MLE***) Sałata zielona 40g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Pasta z makreli /czysta/ 60 g (***JAJ, RYB, GOR)*** Ser żółty 60 g (***MLE***) Sałata zielona 40g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym i cebulą 60 g (***JAJ, RYB, GOR)*** Ser żółty 60 g (***MLE***) Sałata zielona 40g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Posiłek nocny	Ciasto drożdżowe z owocami sezonowymi b/c 150 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE***)	Ciasto drożdżowe z owocami sezonowymi b/c 150 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE***)	Ciasto drożdżowe z owocami sezonowymi b/c 150 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE***)
	Wartość energetyczna: 2534.43 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 433.84 g; W tym cukry: 128.17 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sód: 2578.77 mg;	Wartość energetyczna: 2481.27 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 436.15 g; W tym cukry: 127.11 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sód: 2032.26 mg;	Wartość energetyczna: 2374.26 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 314.97 g; W tym cukry: 55.69 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sód: 2923.51 mg

mgr Anna Pawlik-Długosz
DIETETYK KLINICZNY

06-10-2026 wtorek	**Dieta podstawowa D01**	**Dieta łatwostrawna D02**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka królewska 60g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MLE***) Mozzarella pół kulki 60g (***MLE***) Pomidor 100g Nektarynka 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka królewska 60g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MLE***) Mozzarella pół kulki 60g (***MLE***) Pomidor 100g Gruszka pieczona 1 szt. Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka królewska 60g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MLE***) Mozzarella pół kulki 60g (***MLE***) Pomidor 100g Nektarynka 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II śniadanie	----------	----------	Jogurt naturalny 150g 1 szt. (***MLE***)
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (***SOJ, MLE, SEL***) Potrawka z kurczaka 200 g (***GLU PSZ, SEL***) Placki ziemniaczane pieczone 200g (***GLU PSZ, JAJ)*** Sałatka z buraków, jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (***SOJ, MLE, SEL***) Potrawka z kurczaka 200 g (***GLU PSZ, SEL***) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraków, jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (***SOJ, MLE, SEL***) Potrawka z kurczaka 200 g (***GLU PSZ, SEL***) Placki ziemniaczane pieczone 200g (***GLU PSZ, JAJ)*** Sałatka z buraków, jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka konserwowa 60g ***(GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MLE***) Pasta jajeczna 50g ***(JAJ)*** Ogórek świeży 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka konserwowa 60g ***(GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MLE***) Pasta jajeczna 50g ***(JAJ)*** Ogórek świeży 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka konserwowa 60g ***(GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MLE***) Pasta jajeczna 70g ***(JAJ)*** Ogórek świeży 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Posiłek nocny	Mus owocowy 150g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 40g	Mus owocowy 150g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 40g	Mus owocowy 150g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 40g
	Wartość energetyczna: 2434.62 kcal; Białko ogółem: 141.35 g; Tłuszcz: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 410.31 g; W tym cukry: 89.97 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sód: 3708.03 mg;	Wartość energetyczna: 2501.64 kcal; Białko ogółem: 131.92 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 391.31 g; W tym cukry: 91.24 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sód: 3000.92 mg;	Wartość energetyczna: 2268.92 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 309.76 g; W tym cukry: 79.55 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sód: 2899.21 mg;

mgr Anna Pawlik-Długosz
DIETETYK KLINICZNY

07-10-2026 środa	**Dieta podstawowa D01**	**Dieta łatwostrawna D02**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Parówki wieprzowe homogenizowane, wędzone, parzone 100 g Ketchup 20g Twarożek 60 g (***MLE***) Pomidor 70g Jabłko 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Ryż na mleku 300 ml (***MLE***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Parówki wieprzowe homogenizowane, wędzone, parzone 100 g Ketchup 20g Twarożek 60 g (***MLE***) Pomidor 70g Jabłko pieczone 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Parówki wieprzowe homogenizowane, wędzone, parzone 100 g Ketchup 20g Twarożek 60 g (***MLE***) Pomidor 70g Jabłko 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II śniadanie	----------	----------	Kasza jaglana na mleku (100g) z musem owocowym b/c (50g) (***GLU PSZ, MLE***)
Obiad	Zupa grysikowa z natką pietruszki 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Racuchy 200 g (***GLU PSZ, JAJ***) Dżem niskosłodzony 30 g Sos jogurtowy 100 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Zupa grysikowa z natką pietruszki 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Racuchy 120 g (***GLU PSZ, JAJ***) Dżem niskosłodzony 30 g Sos jogurtowy 100 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Zupa grysikowa z natką pietruszki 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Racuchy 200 g (***GLU PSZ, JAJ***) Mus owocowy 30 g Sos jogurtowy 100 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Ser żółty 60g (***MLE***) Filet złocisty 60g (***GLU PSZ, SOJ, JAJ, SEL, GOR***) Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny 60g (***MLE***) Filet złocisty 60g (***GLU PSZ, SOJ, JAJ, SEL, GOR***) Sałata 40g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny 60g (***MLE***) Filet złocisty 60g (***GLU PSZ, SOJ, JAJ, SEL, GOR***) Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g 1 szt. (***MLE***) Mus owocowy 150g Wafle ryżowe 30g	Jogurt naturalny 150g 1 szt. (***MLE***) Mus owocowy 150g Wafle ryżowe 30g	Jogurt naturalny 150g 1 szt. (***MLE***) Mus owocowy 150g Wafle z ryżu brązowego 30g
	Wartość energetyczna: 2478.54 kcal; Białko ogółem: 122.70 g; Tłuszcz: 91.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.14 g; Węglowodany ogółem: 350.21 g; W tym cukry: 83.23 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sód: 3269.70 mg;	Wartość energetyczna: 2522.95 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 354.55 g; W tym cukry: 91.94 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sód: 2531.84 mg;	Wartość energetyczna: 2234.53 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 298.05 g; W tym cukry: 71.10 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sód: 2800.45 mg;

mgr Anna Pawlik-Długosz
DIETETYK KLINICZNY

08-10-2026 czwartek	**Dieta podstawowa D01**	**Dieta łatwostrawna D02**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka królewska 60g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MLE***) Jajko na twardo 60g (***JAJ***) Pomidor 100g Owoc sezonowy 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka królewska 60g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MLE***) Pasta jajeczna 60g (***JAJ***) (***MLE***) Pomidor 100g Owoc sezonowy 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka królewska 60g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MLE***) Jajko na twardo 60g (***JAJ***) Pomidor 100g Owoc sezonowy 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II śniadanie	----------	----------	Kisiel z owocami sezonowymi b/c 200g
Obiad	Krem z buraków 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Pieczeń z indyka 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mizeria 200 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Krem z buraków 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Pieczeń z indyka 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mizeria 200 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Krem z buraków 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Pieczeń z indyka 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mizeria 200 g (***MLE***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka konserwowa 60g ***(GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MLE***) Pasta z twarożku i rzodkiewki 50g ***(MLE)*** Ogórek świeży 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka konserwowa 60g ***(GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MLE***) Pasta z twarożku i rzodkiewki 50g ***(MLE)*** Ogórek świeży 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka konserwowa 60g ***(GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MLE***) Pasta z twarożku i rzodkiewki 50g ***(MLE)*** Ogórek świeży 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Posiłek nocny	Kefir owocowy 200g (***MLE***) Bułka maślana 60g (***GLU PSZ***)	Kefir owocowy 200g (***MLE***) Bułka maślana 60g (***GLU PSZ***)	Kefir naturalny 200g (***MLE***) Bułka maślana 60g (***GLU PSZ***)
	Wartość energetyczna: 2582.75 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 432.67 g; W tym cukry: 127.69 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sód: 2553.06 mg;	Wartość energetyczna: 2428.54 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 436.15 g; W tym cukry: 127.11 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sód: 2032.26 mg;	Wartość energetyczna: 2274.00 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 314.97 g; W tym cukry: 55.69 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sód: 2923.51 mg;

mgr Anna Pawlik-Długosz
DIETETYK KLINICZNY

09-10-2026 piątek	**Dieta podstawowa D01**	**Dieta łatwostrawna D02**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Kiełbaski białe 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, JAJ***) Ketchup 20g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (***MLE***) Pomidor 70g Arbuz 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Ryż na mleku 300 ml (***MLE***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Kiełbaski białe 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, JAJ***) Ketchup 20g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (***MLE***) Pomidor 70g Arbuz 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g.	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Kiełbaski białe 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, JAJ***) Ketchup 20g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (***MLE***) Pomidor 70g Arbuz 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II śniadanie	----------	----------	Galaretka z jogurtem i mandarynką b/c 200g ***(MLE***)
Obiad	Krem z warzyw sezonowych 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ryba pieczona 120 g (***RYB***) w warzywach (50g) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszonej i marchwii 150g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Krem z warzyw sezonowych 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ryba pieczona 120 g (***RYB***) w warzywach (50g) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Krem z warzyw sezonowych 350 ml (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***) Ryba pieczona 120 g (***RYB***) w warzywach (50g) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszonej i marchwii 150g Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Serek wiejski 150g (***MLE***) Polędwica z warzywami 60g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL***) Rzodkiew biała 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Serek wiejski 150g (***MLE***) Polędwica z warzywami 60g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL***) Sałata 40g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Serek wiejski 150g (***MLE***) Polędwica z warzywami 60g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL***) Rzodkiew biała 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Posiłek nocny	Deser ryżowy Riso b/c 200g (***MLE***) Owoc sezonowy 70g	Deser ryżowy Riso b/c 200g (***MLE***) Owoc sezonowy 70g	Deser ryżowy Riso b/c 200g (***MLE***) Owoc sezonowy 70g
	Wartość energetyczna: 2234.23 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 314.97 g; W tym cukry: 55.69 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sód: 2923.51 mg;	Wartość energetyczna: 2428.02 kcal; Białko ogółem: 120.83 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 402.92 g; W tym cukry: 101.20 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sód: 3586.42 mg;	Wartość energetyczna: 2254.67 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 319.57 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sód: 3740.71 mg;

mgr Anna Pawlik-Długosz
DIETETYK KLINICZNY

10-10-2026 sobota	**Dieta podstawowa D01**	**Dieta łatwostrawna D02**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka śniadaniowa 60 g ***(GLU PSZ, SOJ, JAJ, SEL, GOR***) Serek homo z koperkiem 60 g (***MLE***) Pomidor 100g Jabłko 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka śniadaniowa 60 g ***(GLU PSZ, SOJ, JAJ, SEL, GOR***) Serek homo z koperkiem 60 g (***MLE***) Pomidor 100g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka śniadaniowa 60 g ***(GLU PSZ, SOJ, JAJ, SEL, GOR***) Serek homo z koperkiem 60 g (***MLE***) Pomidor 100g Jabłko 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II śniadanie	----------	----------	Jogurt naturalny 150g 1 szt. (***MLE***)
Obiad	Zupa porowa z ziemniakami 350 ml (***SOJ, MLE, SEL***) Kociołek drobiowy z warzywami 200 g (***GLU PSZ, SEL***) Kasza jęczmienna 200g Sałatka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Zupa porowa z ziemniakami 350 ml (***SOJ, MLE, SEL***) Kociołek drobiowy z warzywami 200 g (***GLU PSZ, SEL***) Kasza jęczmienna 200g Cukinia gotowana talarki 200g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Zupa porowa z ziemniakami 350 ml (***SOJ, MLE, SEL***) Kociołek drobiowy z warzywami 200 g (***GLU PSZ, SEL***) Kasza jęczmienna 200g Sałatka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka konserwowa 60g ***(GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MLE***) Pasta jajeczna 60g ***(JAJ)*** Ogórek świeży 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka konserwowa 60g ***(GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MLE***) Pasta jajeczna 60g ***(JAJ)*** Ogórek świeży 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Szynka konserwowa 60g ***(GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MLE***) Pasta jajeczna 60g ***(JAJ)*** Ogórek świeży 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Posiłek nocny	Kasza manna Zott 130g z wsadem owocowym (***MLE***)	Kasza manna Zott 130g z wsadem owocowym (***MLE***)	Kasza manna Zott 130g naturalna (***MLE***)
	Wartość energetyczna: 2452.83 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Tłuszcz: 95.53 g; Kw. tł. nasy.: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 345.18 g; W tym cukry: 85.52 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sód: 3156.89 mg	Wartość energetyczna: 2342.12 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 362.14 g; W tym cukry: 96.98 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sód: 2497.58 mg;	Wartość energetyczna: 2432.41 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 362.14 g; W tym cukry: 96.98 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sód: 2497.58 mg;

mgr Anna Pawlik-Długosz
DIETETYK KLINICZNY

11-10-2026 niedziela	**Dieta podstawowa D01**	**Dieta łatwostrawna D02**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03**
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Kiełbasa krakowska 60 g (***GLU PSZ***, ***SOJ***) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (***MLE***) Pomidor 70g Melon 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (***MLE***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Kiełbasa krakowska 60 g (***GLU PSZ***, ***SOJ***) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (***MLE***) Pomidor 70g Melon 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (***MLE***) (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Kiełbasa krakowska 60 g (***GLU PSZ***, ***SOJ***)Kiełbasa krakowska 60 g (***GLU PSZ***, ***SOJ)*** Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (***MLE***) Pomidor 70g Melon 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II śniadanie	----------	----------	Sałatka owocowa b/c 150g Wafle kukurydziano-ryżowe 40 g
Obiad	Zupa wiosenna z ziemniakami 350 ml (***SOJ, MLE, SEL***) Kotlet mielony drobiowy smażony 120 g (***GLU PSZ, JAJ***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mizeria 200 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g	Zupa wiosenna z ziemniakami 350 ml (***SOJ, MLE, SEL***) Kotlet mielony drobiowy pieczony 120 g (***GLU PSZ, JAJ***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mizeria 200 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa wiosenna z ziemniakami 350 ml (***SOJ, MLE, SEL***) Kotlet mielony drobiowy pieczony 120 g (***GLU PSZ, JAJ***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mizeria 200 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Ser feta 60g (***MLE***) Filet złocisty 60g (***GLU PSZ, SOJ, JAJ, SEL, GOR***) Rzodkiew biała 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Ser feta 60g (***MLE***) Filet złocisty 60g (***GLU PSZ, SOJ, JAJ, SEL, GOR***) Sałata 40g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb graham 100 g (***GLU PSZ***) Masło 15g (82% tł.) (***MLE***) Ser feta 60g (***MLE***) Filet złocisty 60g (***GLU PSZ, SOJ, JAJ, SEL, GOR***) Rzodkiew biała 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Posiłek nocny	Skyr owocowy b/c 150g 1 szt. (***MLE***) Wafle ryżowe 30g	Skyr owocowy b/c 150g 1 szt. (***MLE***) Wafle ryżowe 30g	Skyr owocowy b/c 150g 1 szt. (***MLE***) Wafle z ryżu brązowego 30g
	Wartość energetyczna: 2433.38 kcal; Białko ogółem: 142.10 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 402.78 g; W tym cukry: 97.19 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sód: 3223.09 mg;	Wartość energetyczna: 2447.33 kcal; Białko ogółem: 141.28 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 348.97 g; W tym cukry: 100.28 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sód: 2740.28 mg;	Wartość energetyczna: 2186.48 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 322.91 g; W tym cukry: 82.29 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sód: 3147.83 mg;

mgr Anna Pawlik-Długosz
DIETETYK KLINICZNY

<u>Oznaczenia alergenów:</u>

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny

GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany

GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny +

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą

JAJ - Jaja i pochodne

RYB - Ryby i pochodne

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne

SOJ - Soja i pochodne

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały

SEL - Seler i pochodne

GOR - Gorczyca i produkty pochodne

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny

ŁUB - Łubin i produkty pochodne

MCK - Mięczaki i pochodne

SKO - Skorupiaki i pochodne

mgr Anna Pawlik-Długosz
DIETETYK KLINICZNY