|  |
| --- |
| ŚRODA – 24.09.2025 |
|  | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnychwęglowodanów | Dieta bogatoresztkowa | Dieta podstawowa - dzieci |
| ŚNIADANIE | Kawa zbożowa 250ml (MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ,MLE)masło extra 15g(MLE) chleb mieszany 60g(GLU PSZ,GLU ŻYT)chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT)szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ)Sałata lodowa 20g Rzodkiewka 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ,MLE)masło extra 15g(MLE)weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE) parówki drobiowe 70 g (SOJ, GLU PSZ)Sałata lodowa 20g pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ŻYT,GLU JĘCZ)zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ,MLE)margaryna 10g (MLE)weka pszenna 100g (GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ)Sałata lodowa 20g pomidor bez skórki 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)masło extra 15g(MLE)chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ)Sałata masłowa 20g Rzodkiewka 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)masło extra 15g(MLE)chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ)Sałata masłowa 20g ogórek 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)owsianka górska 350ml(GLU OW,MLE) masło extra 15g(MLE)bułka pszenna 50g(GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ) Sałata lodowa 20gPomidor 60g |
| II ŚNIADANIE | Owoc sezonowy 1 szt. | Owoc sezonowy 1 szt. | Jabłko gotowane 1 szt. | Grejpfrut ½ szt. | Owoc sezonowy 1 szt. | Owoc sezonowy 1 szt. |
| OBIAD | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL)ziemniaki gotowane 150g klopsiki drobiowe gotowane 120 g(GLU PSZ, JAJ,)surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i pora 100gsurówka z czerwonej kapusty 100gkompot 250ml | Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (GLU PSZ,MLE,SEL)ziemniaki gotowane 150g zraziki drobiowe gotowane 120g (GLU PSZ, JAJ)sos koperkowy (GLU PSZ,MLE) warzywa na parze 150g(SEL) kompot 250ml | Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (GLU PSZ,MLE,SEL)ziemniaki gotowane 150g zraziki drobiowe gotowane 120g (GLU PSZ,JAJ)sos koperkowy 15g (GLU PSZ,MLE) warzywa na parze 150g(SEL) kompot 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 350ml MLE,SEL,GLU PSZ)ziemniaki gotowane 150g klopsiki drobiowe 120g(GLU PSZ,JAJ)sos koperkowy 15g (GLU PSZ,MLE) surówka z czerwonej kapusty 100g warzywa na parze 100g(SEL) kompot 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 350ml (MLE,SEL,GLU PSZ)ziemniaki gotowane 150gzraziki drobiowe gotowane 120g(GLU PSZ, JAJ)sos koperkowy(GLU PSZ,MLE) surówka z czerwonej kapusty 100g surówka z kapusty pekińskiej ogórka i pora 100gkompot 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLE,SEL,GLU PSZ)ziemniaki gotowane 150gzraziki drobiowe gotowane 120g(GLU PSZ,JAJ)sos koperkowy(GLU PSZ,MLE) surówka z czerwonej kapusty 100g surówka z kapusty pekińskiej ogórka i pora 100gkompot 250ml |
| KOLACJA | Herbata czarnaOwsianka górska 350 ml(GLU PSZ,MLE)margaryna 10g (MLE)chleb pszenny 50g(GLU PSZ) chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT)szynka wieprzowa 40g (SOJ) ser żółty 30g(MLE)Sałata masłowa 20g Pomidor 60g | Herbata czarnaowsianka górska 350ml(GLU OW, MLE)margaryna 10g (MLE)weka pszenna 100g(GLU PSZ) galaretka drobiowa 100g szynka z kurczaka 40g (SOJ) sałata masłowa 20gpomidor 60g | Herbata czarnaowsianka górska 350ml(GLU OW, MLE)margaryna 10g (MLE)weka pszenna 100g(GLU PSZ)Galaretka drobiowa 150g sałata masłowa 20g pomidor bez skórki 60g | Herbata czarna margaryna 10g (MLE)chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)szynka wieprzowa 40g (SOJ) galaretka drobiowa 100gsałata masłowa 20g pomidor 60g | Herbata czarna margaryna 10g (MLE)chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)szynka wieprzowa 40g (SOJ) galaretka drobiowa 100gSałata masłowa 20g ogórek 60g | Herbata czarna margaryna 10g (MLE)bułka pszenna 50g(GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) galaretka drobiowa 100grukola 20g rzodkiewka 60g |
| PÓŹNA KOLACJA | Jogurt naturalny 1 szt.(MLE) | Kefir 1 szt.(MLE) | Kefir 1 szt.(MLE) | Kanapka nocna z szynką i sałatą (GLU PSZ,MLE) | Kanapka nocna z szynką i sałatą (GLU PSZ,MLE) | Mus jabłkowy 1 szt. |
|  | Wartośćenergetyczna: 2139kcalBiałko ogółem: 104,9 g Tłuszcz: 74,64 gKw.tł.nasy.: 32,56g Węglowodanyogółem: 274,62 gWtymcukry: 58,52g Sól: 7,21 g Błonnik:30,65g | Wartość energetyczna:2333 kcal Białko ogółem: 114,88 gTłuszcz: 70,19 g Kw.tł.nasy.:29,4 g Węglowodany ogółem: 326,79 g W tymcukry: 65,1 gSól: 4.85 g Błonnik: 35,99g | Wartość energetyczna:2350 kcal Białko ogółem: 110,89 gTłuszcz: 55,41 g Kw.tł.nasy.:15,49g Węglowodany ogółem: 372,19 g W tym cukry:57,16gSól: 5.13 g Błonnik:39,82g | Wartość energetyczna:2188 kcal Białko ogółem: 92.77 gTłuszcz: 75.90 g Kw.tł.nasy.:36,46g Węglowodany ogółem: 304,62 g W tym cukry:46,91gSól: 6.60 gBłonnik: 50,97g | Wartość energetyczna:2200 kcal Białko ogółem: 102.25 gTłuszcz: 68,75 g Kw.tł.nasy.:31,37g Węglowodany ogółem: 314,80 g W tym cukry:44,51gSól: 8,07 g Błonnik:51,85 g | Wartość energetyczna:2081 kcal Białko ogółem: 100.49 gTłuszcz: 61,23 g Kw.tł.nasy.:22,52g Węglowodany ogółem: 295,23 g W tym cukry:41,51gSól: 7.37 gBłonnik: 33,95g |

|  |
| --- |
| ŚRODA – 24.09.2025 |
|  | Dieta podstawowa - kobiety ciężarne | Kobieta karmiąca | Dieta wysokobiałkowa | Dieta niskobiałkowa | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i tłuszczu | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego |
| ŚNIADANIE | Kawa zbożowa | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU | Herbata czarna 250ml | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU |
| 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU | ZYT,GLU JĘCZ) | ZYT,GLU JĘCZ) | Zupa mleczna z kaszą manną | JĘCZ) | JĘCZ) |
| JĘCZ) | masło extra 15g(MLE) | zupa mleczna z kaszą manną | 350ml(GLU PSZ,MLE) | Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU | Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU |
| masło extra 15g(MLE) | weka pszenna 100g(GLU PSZ) | 350ml(GLU PSZ,MLE) | masło extra 15g(MLE) | PSZ,MLE) | PSZ,MLE) |
| chleb mieszany 60g(GLU | szynka wiejska 40g (SOJ) | masło extra 15g(MLE) | Bułka pszenna 120g(GLU PSZ) | margaryna 10g | masło extra 15g(MLE) |
| PSZ,GLU ŻYT) | Pasta z białego sera i koperku 70g | weka pszenna 100g(GLU PSZ) | Szynka z kurczaka 25g(SOJ, | weka pszenna 100g(GLU PSZ) | weka pszenna 100g(GLU PSZ) |
| chleb graham 30g(GLU PSZ, | (MLE) | szynka z kurczaka40g (SOJ, | MLE) | szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) | szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) |
| GLU ŻYT) | Sałata lodowa 20g | MLE) | Pasta z białego sera i koperku 70g | parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ) | parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ) |
| szynka wieprzowa 40g (SOJ) | Pomidor 60g | parówka drobiowa 70g (SOJ, | (MLE) | Sałata masłowa 20g | Sałata masłowa 20g |
| parówka drobiowa 70g (SOJ, |  | GLU PSZ) | Sałata lodowa 20g | Pomidor bez skórki 60g | Pomidor bez skórki 60g |
| GLU PSZ) |  | sałata masłowa 20g | Pomidor 60g |  |  |
| Sałata masłowa 20g |  | pomidor 60g |  |  |  |
| Pomidor 60g |  |  |  |  |  |
| II ŚNIADANIE | Owoc sezonowy 1szt. Wafle ryżowe 40g | Owoc sezonowy 1szt. Wafle ryżowe 40g | Owoc sezonowy 1 szt.. | Owoc sezonowy 1 szt. | Owoc sezonowy 1 szt. | Jabłko gotowane 1 szt. |
| OBIAD | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLE, SEL)ziemniaki gotowane 150g klopsiki drobiowe gotowane 130 g (GLU PSZ,JAJ)surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i pora 100gsurówka z czerwonej kapusty 100gkompot 250ml | Zupa ogórkowa z ryżembrązowym 350ml (MLE,SEL) ziemniaki gotowane 150g zraziki drobiowe gotowane 130g (GLU PSZ,J AJ)sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE)warzywa na parze 150g(SEL) kompot 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLE,SEL)ziemniaki gotowane 150g zraziki drobiowe gotowane 120g (GLU PSZ, JAJ)surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i pora 100gsurówka z czerwonej kapusty 100gkompot 250ml | Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (GLU PSZ,MLE,SEL)ziemniaki gotowane 150g zraziki drobiowe gotowane 120g (GLU PSZ,JAJ)sos koperkowy 15g(GLU PSZ,MLE)warzywa na parze 150g(SEL) kompot 250ml | Zupa jarzynowa z makaronem (GLU PSZ,MLE, SEL) 350mlziemniaki gotowane 150gzraziki drobiowe gotowane 120g(GLU PSZ,JAJ)sos koperkowy 15g(GLU PSZ,MLE) warzywa na parze 150g(SEL) kompot 250ml | Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL)ziemniaki gotowane 150gzraziki drobiowe gotowane 120g (GLU PSZ, JAJ)Sos koperkowy 15g(GLU PSZ,MLE) warzywa na parze 150g(SEL) kompot 250ml |
| KOLACJA | Herbata czarna250ml | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml |
| margaryna 10g (MLE) | margaryna 10g | margaryna 10g | Margaryna 10g | margaryna 10g | margaryna 10g |
| chleb mieszany 60g(GLU | bułka pszenna 100g(GLU PSZ) | weka pszenna 100g(GLU PSZ) | Weka pszenna 100g(GLU PSZ) | owsianka górska 350ml(GLU OW,MLE) | owsianka górska 350ml(GLU OW,MLE) |
| PSZ,GLU ŻYT) | szynka wieprzowa 40g (SOJ) | szynka wieprzowa 40g (SOJ) | Galaretka drobiowa 150g | weka pszenna 100g(GLU PSZ) | weka pszenna 100g(GLU PSZ) |
| chleb graham 30g(GLU PSZ, | galaretka drobiowa 100g | ser żółty 30g(MLE) | Sałata masłowa 20g | szynka wieprzowa 40g (SOJ) | szynka wieprzowa 40g (SOJ) |
| GLU ŻYT) | sałata masłowa 20g | Sałata masłowa 20g | Pomidor 60g | galaretka drobiowa 100g | galaretka drobiowa 100g |
| szynka wieprzowa 40g (SOJ) | rzodkiewka 60g | rzodkiewka 60g |  | sałata masłowa 20g | sałata masłowa 20g |
| ser żółty 30g(MLE) |  |  |  | Pomidor bez skórki 60g | Pomidor bez skórki 60g |
| Sałata masłowa 20g |  |  |  |  |  |
| rzodkiewka 60g |  |  |  |  |  |
| PÓŹNA KOLACJA | Kanapka nocna z szynką i sałatą (GLU PSZ,MLE) | Mus jabłkowy 1 szt. wafle ryżowe 40g | Kefir 1 szt.(MLE) | Galaretka owocowa 250ml | Kefir 1 szt. (MLE) | Kefir 1 szt.(MLE) |
|  | Wartość energetyczna:2500 kcal Białko ogółem: 102,79 g | Wartość energetyczna:2696 kcalBiałko ogółem: 116,28 g | Wartość energetyczna:2023 kcalBiałko ogółem: 104,37 g | Wartość energetyczna:2017 kcal Białko ogółem: 67,51gTłuszcz: 55,88g Kw.tł.nasy.:18,60g Węglowodany ogółem: 330,09g W tym cukry:104,8gSól:3,59g Błonnik:41,55g | Wartość energetyczna:2096 kcal Białko ogółem: 104,73 gTłuszcz: 54,40 g Kw.tł.nasy.:15,15g Węglowodany ogółem: 313,37 g W tym cukry:49,6gSól:4,54g Błonnik:34,44g | Wartość energetyczna: 1979 kcal Białko ogółem: 100,85gTłuszcz: 53,24 g Kw.tł.nasy.:18,22g Węglowodany ogółem: 289,78 g W tym cukry:52,01gSól:4,62 g Błonnik:30,85 g |
| Tłuszcz: 72,96 g Kw.tł.nasy.:28,01g | Tłuszcz: 68,94 g Kw.tł.nasy.:27,95g | Tłuszcz: 67,36 g Kw.tł.nasy.: 29,88g |
| Węglowodany ogółem: 372,03 g | Węglowodany ogółem: 416,26 g | Węglowodany ogółem: 262,28 g |
| W tymcukry:35,29g Sól: 8,04 g Błonnik:30,06g | W tymcukry:29,00g Sól: 8,80 g Błonnik:34,80g | W tymcukry:54,04g Sól: 7,81 g Błonnik:29,67 g |

|  |
| --- |
| ŚRODA – 24.09.2025 |
|  | Dieta bezglutenowa | Dieta płynna do sondy | Dieta płynna – kleikowa | Dieta płynna (kolonoskopia) buliony |
| ŚNIADANIE | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ) Masło extra 15g (MLE) szynka wieprzowa 40g (SOJ)pasta z sera białego i koperku 70g (MLE)Sałata lodowa 20g pomidor 60gherbata czarna 250ml | Płynna mleczna 500g (MLE) | Kleik ryżowy 400g (MLE)Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)Herbata czarna 250ml | Bulion rosołowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| II ŚNIADANIE | Owoc sezonowy 1 szt. | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU JĘCZ) | Herbata czarna 250mlSuchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) |  |
| OBIAD | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml(MLE,SEL)ziemniaki gotowane 150g filet z indyka gotowany 100gwarzywa na parze 150g kompot 250ml | Płynna mleczna 500g (MLE) | Kleik ryżowy 400g (MLE)Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)Herbata czarna 250ml | Bulion rosołowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| KOLACJA | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ) Margaryna 1szt.Galaretka drobiowa 100g szynka z kurczaka 40g (SOJ) sałata masłowa 20g pomidor 60gherbata czarna 250ml | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU PSZ) | Kleik ryżowy 400g (MLE)Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)Herbata czarna 250ml | Bulion rosołowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| POŹNA KOLACJA | Mus jabłkowy 1 szt. |  | Herbata czarna 250mlSuchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) |  |
|  | Wartość energetyczna: 1920 kcal Białko ogółem: 94.54 g Tłuszcz: 68.52 gKw.tł.nasy.: 20.07 g Węglowodany ogółem: 240.06 g W tym cukry: 72.3 gSoł: 4.78g Błonnik: 24.44 g | Wartość energetyczna: 1974 kcal Białko ogółem: 89,45gTłuszcz: 73,48g Kw.tł.nasy.: 23,49gWęglowodany ogółem: 249,11g W tym cukry: 123,54gSól: 1,69g Błonnik: 16,65g | Wartość energetyczna: 1462 kcal Białko ogółem: 32,4 gTłuszcz: 12,65g Kw.tł.nasy.: 2,06gWęglowodany ogółem: 303,95g W tym cukry: 6,3gSól: 0,47g Błonnik: 2,3 g | Wartość energetyczna: 60kcal Białko ogółem: 5,43gTłuszcz: 1,44g Kw.tł.nasy.: 0,36gWęglowodany ogółem: 7,44g W tym cukry: 0gSól: 0,21g Błonnik: 0g |

|  |
| --- |
| CZWARTEK – 25.09.2025 |
|  | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta łatwostrawna z ograniczeniemtłuszczu | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnychwęglowodanów | Dieta bogatoresztkowa | Dieta podstawowa - dzieci |
| ŚNIADANIE | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT, GLU JĘCZ)zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE)masło extra 15g(MLE) chleb mieszany 60g(GLU PSZ,GLU ŻYT)chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT)szynka wiejska 40g (SOJ) jajko gotowane 50g(JAJ) Sałata lodowa 20g pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ŻYT,GLU JĘCZ)zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ,MLE)masło extra 15g(MLE)weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka wieprzowa 40g (SOJ) dżem brzoskwiniowy 25 gSałata lodowa 20g pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ,MLE)margaryna 10g (MLE)weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka wieprzowa 40g (SOJ) dżembrzoskwiniowy, niskosłodzony 25gsałata lodowa 20g Pomidor bez skórki 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)masło extra 15g(MLE)chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)szynka wieprzowa 40g (SOJ) ser żółty 30g (MLE) papryka czerwona 60gogórek kiszony 50g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)masło extra 15g(MLE)chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)szynka wieprzowa 40g (SOJ) ser żółty 30g(MLE)Sałata masłowa 20g pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)masło extra 15g(MLE)bułka pszenna 50g(GLU PSZ) szynka wiejska 40g (SOJ) jajko gotowane 50g(JAJ) ogórek kiszony 50gPapryka czerwona 60g |
| II ŚNIADANIE | Gruszka 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jabłko gotowane 1 szt. | Gruszka 1 szt. | Gruszka 1 szt. | Jabłko 1 szt.Galaretka owocowa 150g |
| OBIAD | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLE)Kasza jęczmienna gotowana 80g(GLU JĘCZ)Potrawka z kurczaka 150 g(GLU PSZ,MLE)Sałatka szwedzka konserwowa 100g(GOR)Włoszczyzna duszona 100g (SEL) kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLE)Kasza jęczmienna gotowana 80g(GLU JĘCZ)Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE)Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ)Włoszczyzna duszona 150g (SEL) kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLE,SEL)Kasza jęczmienna gotowana 80g(GLU JĘCZ)Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE)Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ)Buraczki 150g kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(MLE)Kasza jęczmienna 80g gotowana (GLU JĘCZ)Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE) Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ) Sałatka szwedzka konserwowa 100g(GOR)Włoszczyzna duszona 100g (SEL) kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml(MLE)Kasza jęczmienna 80g gotowana (GLU JĘCZ)Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE)Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ)Sałatka szwedzka konserwowa 100g (GOR)Włoszczyzna duszona 100g (SEL) kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(MLE)Ryż biały gotowany80gSos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE)Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ)Sałatka szwedzka konserwowa 100g (GOR)Włoszczyzna duszona 100g (SEL) kompot 250ml |
| KOLACJA | Herbata czarna 250ml Owsianka górska 350 ml) GLU OW, MLE)margaryna 10gchleb pszenny 50g(GLU PSZ) chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT)pasztet drobiowy 50g(JAJ,GLU PSZ)ser twarogowy 70g(MLE) sałata masłowa 20g pomidor 60g | Herbata czarna 250mlowsianka górska 350ml(GLU OW, MLE)margaryna 10gweka pszenna 100g(GLU PSZ) ser żółty 30g(MLE)szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)sałata masłowa 20g pomidor 60g | Herbata czarna 250mlowsianka górska 350ml(GLU OW, MLE)margaryna 10gweka pszenna 100g(GLU PSZ) ser twarogowy 70g(MLE) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)sałata masłowa 20g pomidor bez skórki 60g | Herbata czarna 250ml margaryna 10gchleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) pasta z białego sera i szczypiorku 70g (MLE)sałata masłowa 20g ogórek 60g | Herbata czarna 250ml margaryna 10gchleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)pasta z sera białego ze szczypiorkiem 70g (MLE) pasztet z kurczaka50g(JAJ,GLU PSZ)sałata masłowa 20g ogórek 60g | Herbata czarna 250ml margaryna 10gbułka pszenna 50g(GLU PSZ) dżemtruskawkowy , niskosłodzony 25gpasztet z kurczaka 50g(JAJ,GLU PSZ)sałata masłowa 20g ogórek 60g |
| PÓŹNA KOLACJA | Maślanka 1 szt. (MLE) | Serek wiejski 1 szt. (MLE) | Maślanka niskotłuszczowa 1 szt. (MLE) | Serek wiejski 1 szt. (MLE) | Serek wiejski 1 szt. (MLE) Wafle ryżowe 50g | Maślanka truskawkowa 1 szt. (MLE) |
|  | Wartość energetyczna:: 2195 kcal Białko ogółem: 107.02 gTłuszcz: 63.67 g Kw.tł.nasy.: 27,73gWęglowodany ogółem 312.70 g W tym cukry:27,73gSól: 6.64 g Błonnik:33.51g | Wartość energetyczna:2403 kcal Białko ogółem: 116,39 gTłuszcz: 80,86 g Kw.tł.nasy.:37,87g Węglowodany ogółem: 316 g W tym cukry: 52.39gSól: 5.86 g Błonnik: 28,27g | Wartość energetyczna: 2219 kcal Białko ogółem: 117.35 gTłuszcz: 52.74 g Kw.tł.nasy.:18.38g Węglowodany ogółem: 333.73 W tym cukry: 40.26 gSól: 5.5 g Błonnik: 27,71g | Wartość energetyczna: 2122 kcal Białko ogółem: 109.99 gTłuszcz: 63.52 g Kw.tł.nasy.:31.38g Węglowodany ogółem: 295.57 g W tym cukry:57,77gSól: 6.16 g Błonnik:39.03g | Wartość energetyczna: 2163kcal Białko ogółem: 104.58 gTłuszcz: 62.57 g Kw.tł.nasy.:27.67g Węglowodanyogółem:312.76 gW tymcukry:57.74g Sól: 5,24 g | Wartość energetyczna:2234 kcal Białko ogółem: 95.75 gTłuszcz: 61.57 g Kw.tł.nasy.:21.84g Węglowodany ogółem: 340.47 g W tym cukry:102,48gSól: 6.82 g Błonnik:36.8g |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Błonnik:38.22g |  |

|  |
| --- |
| CZWARTEK – 25.09.2025 |
|  | Dieta podstawowa - kobiety ciężarne | Kobieta karmiąca | Dieta wysokobiałkowa | Dieta niskobiałkowa | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i tłuszczu | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego |
| ŚNIADANIE | Kawa zbożowa 350ml(MLE,GLUZYT,GLU JĘCZ) | Kawa zbożowa250ml(MLE,GLU ZYT,GLU | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLUZYT,GLU JĘCZ) | Herbata czarna 250mlmasło extra 15g(MLE) | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLUZYT,GLU JĘCZ) | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLUZYT,GLU JĘCZ) |
| masło extra 15g(MLE) | JĘCZ) | zupa mleczna z kaszą manną | Bułka pszenna 120g(GLU PSZ) | zupa mleczna z kaszą manną | zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU |
| chleb mieszany pszenny 100g | masło extra 15g(MLE) | 350ml(GLU PSZ,MLE) | Szynka parzona 40g (SOJ) | 350ml(GLU OW,MLE) | OW,MLE) |
| (GLU PSZ, GLU ŻYT) | weka pszenna 100g (GLU PSZ) | masło extra 15g(MLE) | Dżem brzoskwiniowy 25g | margaryna 10g | masło extra 15g(MLE) |
| chleb graham 30g(GLU PSZ, | szynka wiejska 40g (SOJ) | weka pszenna 100g(GLU PSZ) | Sałata lodowa 20g | weka pszenna 100g(GLU PSZ) | weka pszenna 100g(GLU PSZ) |
| GLU ŻYT) | jajko gotowane 50g(JAJ) | jajko gotowane 50g (JAJ) | Pomidor 60g | szynka parzona 40g (SOJ) | szynka parzona 40g (SOJ) |
| szynka wiejska 40g (SOJ) | Papryka 60g | szynka wiejska 40g (SOJ) |  | jajko gotowane 50g(JAJ) | jajko gotowane na miękko 50g(JAJ) |
| jajko gotowane 50g(JAJ) | Ogórek 50g | papryka czerwona 60g |  | sałata lodowa 20g | sałata lodowa 20g |
| papryka czerwona 60g |  | ogórek kiszony 50g |  | Pomidor bez skórki 60g | Pomidor bez skórki 60g |
| ogórek kiszony 50g |  |  |  |  |  |
| II ŚNIADANIE | Jabłko 1szt.Galaretka owocowa 250ml | Jabłko 1szt.Galaretka owocowa250ml | Gruszka 1szt. | Gruszka gotowana 1szt. | Jabłko gotowane 1szt. | Jabłko gotowane 1szt. |
| OBIAD | Barszcz czerwony z ziemniakami350ml(MLE) | Barszcz czerwony z ziemniakami350ml(MLE) | Barszcz czerwony z ziemniakami350ml(MLE) | Barszcz czerwonyzziemniakami(MLE) | Zupa jarzynowa z ziemniakami350ml(MLE,SEL) | Barszcz czerwony z ziemniakami350ml(MLE) |
| Kasza jęczmienna gotowana | Kasza jęczmienna gotowana | Kasza jęczmienna gotowana | Kasza jęczmienna gotowana | Kasza jęczmienna gotowana | Kasza jęczmienna gotowana 80g(GLU |
| 80g(GLU JĘCZ) | 80g(GLU JĘCZ) | 80g(GLU JĘCZ) | 80g(GLU JĘCZ) | 80g(GLU JĘCZ) | JĘCZ) |
| Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, | Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, | Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, | Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, | Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, | Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE) |
| MLE) | MLE) | MLE) | MLE) | MLE) | Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ) |
| Galantyna drobiowa 100g (GLU | Galantyna drobiowa 100g (GLU | Galantyna drobiowa 100g (GLU | Galantyna drobiowa 100g (GLU | Galantyna drobiowa 100g (GLU | Włoszczyzna duszona 150g (SEL) |
| PSZ) | PSZ) | PSZ) | PSZ) | PSZ) | Kompot 250ml |
| brokuły gotowane 100g | brokuły gotowane 100g | Sałatka szwedzka konserwowa | Włoszczyzna duszona 150g (SEL) | buraczki 150g |  |
| marchewka gotowana 100g | marchewka gotowana 100g | 100g (GOR) | Kompot 250ml | kompot 250ml |  |
| kompot 250ml | kompot 250ml | Włoszczyzna duszona 100g(SEL) |  |  |  |
|  |  | kompot 250ml |  |  |  |
| KOLACJA | Herbata czarna 250ml margaryna 10gchleb mieszany pszenny 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)ser twarogowy 70g(MLE) pasztet drobiowy 50g (GLU PSZ, JAJ)Sałata masłowa 20g ogórek 60g | Herbata czarna 250ml margaryna 10gbułka pszenna 120g(GLU PSZ) ser twarogowy 70g (MLE) pasztet z kurczaka 50g (GLU PSZ, JAJ)sałata masłowa 20g pomidor 60g | Herbata czarna 250ml margaryna 10gweka pszenna 100g(GLU PSZ) pasztet z kurczaka 50g(GLU PSZ,JAJ)ser twarogowy 70g(MLE) sałata masłowa 20g ogórek 60g | Herbata czarna 250ml Margaryna 10gWeka pszenna 100g(GLU PSZ) Szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)Miód 25gSałata masłowa 20g Pomidor 60g | Herbata czarna 250ml margaryna 10gweka pszenna 100g(GLU PSZ) ser twarogowy 70g(MLE)szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) sałata masłowa 20gpomidor bez skórki 60g | Herbata czarna 250ml margaryna 10gweka pszenna 100g(GLU PSZ) ser twarogowy 70g(MLE)szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) sałata masłowa 20gpomidor bez skórki 60g |
| PÓŹNA KOLACJA | Maślanka truskawkowa 1szt. (MLE) | Maślanka truskawkowa 1 szt. (MLE) | Maślanka l szt. (MLE) | Biszkopty maślane 50g (GLU PSZ,JAJ) | Maślanka 1 szt.(MLE) | Maślanka 1 szt.(MLE) |
|  | Wartość energetyczna:2658 kcal Białko ogółem: 112.75 g | Wartość energetyczna:2501 kcal Białko ogółem: 103.76 g | Wartość energetyczna:2026 kcal Białko ogółem: 97.95 g | Wartość energetyczna: 2050 kcal Białko ogółem:75,87 gTłuszcz: 54.8g Kw.tł.nasy.:27.18g Węglowodany ogółem: 328.29g W tym cukry: 65.37gSól: 3.91g Błonnik: 26.5g | Wartość energetyczna: 2017kcal Białko ogółem:107.48 gTłuszcz: 48.67g Kw.tł.nasy.:16.45g Węglowodany ogółem: 301.07g W tym cukry:34.42gSól:4,74g Błonnik: 24.25g | Wartość energetyczna: 2091 kcal Białko ogółem:104.52 gTłuszcz: 43.62g Kw.tł.nasy.:15.85g Węglowodany ogółem: 336.19g W tym cukry:35.17gSól: 4.94g Błonnik: 26.75g |
| Tłuszcz: 69.47 g Kw.tł.nasy.:22,23g | Tłuszcz: 71.52 g Kw.tł.nasy.:24.47g | Tłuszcz: 56.66 g Kw.tł.nasy.:24.56g |
| Węglowodany ogółem: 417.61 g | Węglowodany ogółem: 377.99 g | Węglowodany ogółem: 295.97 g |
| Wtymcukry: 94.54g Sól: 6.94 gBłonnik: 50,62 g | W tymcukry:73.21g Sól: 4.81 g Błonnik:40.09g | W tymcukry:64.58g Sól: 6.78gBłonnik: 33.47g |

|  |
| --- |
| CZWARTEK – 25.09.2025 |
|  | Dieta bezglutenowa | Dieta płynna do sondy | Dieta płynna – kleikowa | Dieta płynna (kolonoskopia) buliony |
| ŚNIADANIE | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ) Masło extra 15g (MLE)Szynka z piersi kurczaka 40g (SOJ) Jajko gotowane 50g (JAJ) Pomidor 50gSałata masłowa 20 g Herbata czarna 250 ml | Płynna mleczna 500g (MLE) | Kleik ryżowy 400g (MLE)Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)Herbata czarna 250ml | Bulion rosołowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| II ŚNIADANIE | Gruszka 1 szt. | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU JĘCZ) | Herbata czarna 250mlSuchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) |  |
| OBIAD | Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (SEL)Ryż biały gotowany 80gFilet z kurczaka pieczony 120g brokuły gotowane 100g marchewka gotowana 100g Kompot 250ml | Płynna mleczna 500g (MLE) | Kleik ryżowy 400g (MLE)Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)Herbata czarna 250ml | Bulion rosołowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| KOLACJA | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ) Margaryna 1szt.Pasta z sera białego i koperku 70g (MLE)Szynka drobiowa 40g (SOJ) Herbata czarna 250ml | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU PSZ) | Kleik ryżowy 400g (MLE)Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)Herbata czarna 250ml | Bulion rosołowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| POŹNA KOLACJA | Serek wiejski 1 szt. |  | Herbata czarna 250mlSuchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) |  |
|  | Wartość energetyczna: 2018kcal Białko ogółem: 109.49 gTłuszcz: 60.18 gKw.tł.nasy.: 19.08 g Węglowodany ogółem: 269.7 g W tym cukry: 56.49 gSól: 3 g Błonnik: 26.24g | Wartość energetyczna: 1974 kcal Białko ogółem: 89,45gTłuszcz: 73,48g Kw.tł.nasy.: 23,49gWęglowodany ogółem: 249,11g W tym cukry: 123,54gSól: 1,69g Błonnik: 16,65g | Wartość energetyczna: 1462 kcal Białko ogółem: 32,4 gTłuszcz: 12,65g Kw.tł.nasy.: 2,06gWęglowodany ogółem: 303,95g W tym cukry: 6,3gSól: 0,47g Błonnik: 2,3 g | Wartość energetyczna: 60kcal Białko ogółem: 5,43gTłuszcz: 1,44g Kw.tł.nasy.:: 0,36gWęglowodany ogółem: 7,44g W tym cukry: 0gSól: 0,21g Błonnik: 0g |

|  |
| --- |
| PIĄTEK – 26.09.2025 |
|  | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnychwęglowodanów | Dieta bogatoresztkowa | Dieta podstawowa - dzieci |
| ŚNIADANIE | Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU | Kawa zbożowa 250ml (MLE,GLU | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU | Kawa zbożowa 250ml (MLE, | Kawa zbożowa 250ml (MLE, | Kawa zbożowa 250ml (MLE,GLU |
| ZYT,GLU JĘCZ) | ZYT, GLU JĘCZ) | ZYT,GLU JĘCZ) | GLU ZYT,GLU JĘCZ) | GLU ZYT,GLU JĘCZ) | ZYT,GLU JĘCZ) |
| zupa mleczna z kaszą manną | zupa mleczna z kaszą manną 350ml | zupa mleczna z kaszą manną | masło extra 15g (MLE) | masło extra 15g(MLE) | masło extra 15g(MLE) |
| 350ml(GLU PSZ,MLE) | (GLU PSZ, MLE) | 350ml(GLU PSZ,MLE) | chleb graham 90g(GLU PSZ, | chleb graham 90g(GLU PSZ, | bułka pszenna 50g(GLU PSZ) |
| masło extra 15g(MLE) | masło extra 15g(MLE) | margaryna 10g (MLE) | GLU ŻYT) | GLU ŻYT) | dżem truskawkowy 25g |
| chleb mieszany 60g(GLU PSZ,GLU | weka pszenna 100g(GLU PSZ) | weka pszenna 100g(GLU PSZ) | szynka wieprzowa 40g (SOJ) | pasta z sera białego z cebulką | pasta z sera białego i koperku 70g |
| ŻYT) | pasta z sera białego i koperku 70g | pasta z sera białego i koperku 70g | pasta z sera białego i koperku | 70g (MLE) | (MLE) |
| chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU | (MLE) | (MLE) | 70g (MLE) | szynka wiejska 40g (SOJ) | Sałata lodowa 20g |
| ŻYT) | dżembrzoskwiniowy, niskosłodzony | dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony | papryka czerwona 60g | Sałata masłowa 20g |  |
| pasta z sera białego z cebulką 70g(MLE) | 25g | 25g | ogórek kiszony 50g | pomidor 60g |  |
| miód 25g | sałata lodowa 20g | sałata lodowa 20g |  |  |  |
| Sałata lodowa 20g | pomidor 60g | Pomidor bez skórki 60g |  |  |  |
| pomidor 60g |  |  |  |  |  |
| II ŚNIADANIE | Banan 1szt. | Banan 1szt. | Jabłko pieczone 1szt. | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE) | Jogurt naturalny 180g(MLE) | Banan 1szt. |
| OBIAD | Krupnik 350ml (GLU JĘCZ,MLE,SEL) | Krupnik 350ml(GLU | Krupnik 250ml(GLU | Krupnik 350ml(GLU | Krupnik 350ml(GLU | Krupnik 350ml(GLU |
| Ziemniaki gotowane 150g | JĘCZ,MLE,SEL) | JĘCZ,MLE,SEL) | JĘCZ,MLE,SEL) | JĘCZ,MLE,SEL) | JĘCZ,MLE,SEL) |
| Morszczuk pieczony 120 g(RYB) | Ziemniaki gotowane 150g | Ziemniaki gotowane 150g | Ziemniaki gotowane 150g | Ziemniaki gotowane 150g | Ziemniaki gotowane 150g |
| Surówka z kapusty kiszonej 150g | Morszczuk na parze 120 g(RYB) | Morszczuk na parze 120 g(RYB) | Morszczuk na parze 120g(RYB) | Morszczuk na parze 120g(RYB) | Morszczuk pieczony 120 g(RYB) |
| kompot 250ml | Surówka z buraków i jabłka100 g | Włoszczyzna duszona 150g(SEL) | Surówka z buraczka i jabłka | Surówka z buraczka i jabłka | Surówka z kapusty kiszonej 100g |
|  | Włoszczyzna duszona 100g (SEL) | kompot 250ml | 100g 100 g | 100g 100 g | Surówka z buraczka i jabłka 100g |
|  | kompot 250ml |  | Surówka z kiszonej kapusty | Surówka z kiszonej kapusty | kompot 250ml |
|  |  |  | 100g | 100g |  |
|  |  |  | kompot 250ml | kompot 250ml |  |
| KOLACJA | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml |
| margaryna 10g | margaryna 10g | owsianka górska 350ml(GLU OW, | margaryna 10g | margaryna 10g | margaryna 10g |
| chleb mieszany 60g(GLU PSZ,GLU | weka pszenna 100g(GLU PSZ) | MLE) | chleb graham 90g(GLU PSZ, | chleb graham 90g(GLU PSZ, | bułka pszenna 50g(GLU PSZ) |
| ŻYT) | pasta z jaj 70g (JAJ,MLE) | margaryna 10g | GLU ŻYT) | GLU ŻYT) | ser żółty 30g(MLE) |
| chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU | miód 25g | weka pszenna 100g(GLU PSZ) | jajko gotowane 50g (JAJ) | ser żółty 20g(MLE) | pasta z jajka 70g(JAJ,MLE) |
| ŻYT) | roszponka 20g | miód 25g | ser gouda 30g (MLE) | jajko gotowane 50g(JAJ) | roszponka 20g |
| ser żółty 20g(MLE) | pomidor 60g | pasta z białek 70g (JAJ, MLE) | sałata masłowa 20g | roszponka 20g | pomidor 60g |
| pasta z jaj 70g (JAJ, MLE) |  | sałata masłowa 20g | ogórek 60g | papryka czerwona 60g |  |
| Roszponka 20g |  | pomidor bez skórki 60g |  |  |  |
| pomidor 60g |  |  |  |  |  |
| PÓŹNA KOLACJA | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE) | Biszkopty maślane 50g(GLU PSZ,JAJ) | Biszkopty maślane 50g(GLU PSZ,JAJ) | Serek wiejski 1 szt. (MLE) | Kefir 1 szt.(MLE) | Jogurt naturalny 1szt. (MLE) |
|  | Wartość energetyczna : 2255 kcal | Wartość energetyczna:2196 kcal | Wartość energetyczna: 2069 kcal | Wartość energetyczna: 2040 kcal | Wartość energetyczna:2003 kcal | Wartość energetyczna:2451 kcal Białko ogółem: 94,37 gTłuszcz: 77.30 g Kw.tł.nasy.: 26,02gWęglowodany ogółem: 364,86 g W tym cukry:119,22gSól: 6,47 g Błonnik: 42,09g |
| Białko ogółem: 97,87 g | Białko ogółem: 84,00 g | Białko ogółem: 80,22 g | Białko ogółem: 107,32 g | Białko ogółem: 100,62 g |
| Tłuszcz: 80,78 g | Tłuszcz: 59,64 g | Tłuszcz: 38,67 g | Tłuszcz: 60,90 g | Tłuszcz: 60,84 g |
| Kw.tł.nasy.: 27,3g | Kw.tł.nasy.:24,43g | Kw.tł.nasy.: 19,27g | Kw.tł.nasy.:31,41g | Kw.tł.nasy.: 31,11g |
| Węglowodany ogółem: 298,83 g | Węglowodany ogółem: 347,52 g | Węglowodany ogółem: 361,92 g | Węglowodany ogółem: 285,58 g | Węglowodany ogółem:279,87 g |
| W tym Cukry: 91,84g | W tym cukry:113,53g | W tym cukry: 40,69g | W tym cukry:67,86g | W tym cukry: 73,88g |
| Sól: 3,84g | Sól: 4,78 g | Sól: 4,09 g | Sól: 6,85 g | Sól: 5,41g |
| Błonnik: 27,83 g | Błonnik: 33,68 g | Błonnik: 20,91 g | Błonnik: 45,36g | Błonnik: 38,52g |

|  |
| --- |
| PIĄTEK – 26.09.2025 |
|  | Dieta podstawowa - kobiety ciężarne | Kobieta karmiąca | Dieta wysokobiałkowa | Dieta niskobiałkowa | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i tłuszczy | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego |
| ŚNIADANIE | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ,MLE)masło extra 15g(MLE) chleb mieszany 60g(GLU PSZ,GLU ŻYT)chleb graham 30g(GLU PSZ) pasta z sera białego z cebulką 70g(MLE)miód 25gSałata lodowa 20g pomidor 60g | Herbata czarna 250ml | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ,MLE)margaryna 10gbułka pszenna 100g(GLU PSZ) pasta z sera białego i koperku 70g (MLE)szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE) sałata lodowa 20gPomidor bez skórki 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU |
| ZYT,GLU JĘCZ) | ZYT,GLU JĘCZ) | masło extra 15g(MLE) | JĘCZ) |
| masło extra 15g(MLE) | masło extra 15g(MLE) | Bułka pszenna 120g (GLU | zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU |
| chleb mieszany pszenny 100g | weka pszenna 100g (GLU PSZ) | PSZ) | PSZ, MLE) |
| (GLU PSZ, GLU ŻYT)chleb graham 30g(GLU PSZ, | szynka wiejska 40g (SOJ) jajko gotowane 50g(JAJ) | pasta z sera białego i koperku 70g (MLE) | masło extra 15g(MLE)weka pszenna 100g (GLU PSZ) |
| GLU ŻYT)pasta z sera białego i koperku 70g (MLE)dżem brzoskwiniowy, | Papryka 60g Ogórek 50g | Dżembrzoskwiniowy, niskosłodzony 25gSałata lodowa 20g Pomidor 60g | pasta z sera białego i koperku 70g (MLE) Sałata lodowa 20gPomidor bez skórki 60g |
| niskosłodzony 25g |  |  |  |
| sałata lodowa 20g |  |  |  |
| pomidor 60g |  |  |  |
| II ŚNIADANIE | Banan 1szt. | Serek wiejski 1szt. Galaretka owocowa | Banan 1szt. | Banan 1szt. | Jabłko pieczone 1szt. | Jabłko pieczone 1szt. |
| OBIAD | Krupnik 350ml(GLU | Krupnik 350ml(GLU JĘCZ,MLE,SEL)Ziemniaki gotowane 150g Morszczuk na parze 120 g(RYB) Surówka z buraków i jabłka100 g Włoszczyzna duszona 100g (SEL)kompot 250ml | Krupnik 350ml)GLU JĘCZ,MLE,SEL)Ziemniaki gotowane 150g Morszczuk pieczony 120 g (RYB) Surówka z kapusty kiszonej 150g kompot 250ml | Krupnik 250ml(GLU JĘCZ,MLE,SEL)Ziemniaki gotowane 150g Morszczuk na parze 120 g (RYB)Surówka z buraków i jabłka 100gkompot 250ml | Krupnik 250ml(GLU JĘCZ,MLE,SEL)Ziemniaki gotowane 150g Morszczuk na parze 120 g(RYB) Włoszczyzna duszona 150g (SEL) kompot 250ml | Krupnik 250ml(GLU JĘCZ,MLE,SEL) |
| JĘCZ,MLE,SEL) | Ziemniaki gotowane 150g |
| ziemniaki gotowane 150g Morszczuk pieczony 130 g(RYB)surówka z kiszonej kapusty 100g surówka z buraków i jabłka 100g | Morszczuk na parze 120 g(RYB) Włoszczyzna duszona 150g (SEL) kompot 250ml |
| kompot 250ml |  |
| KOLACJA | Herbata czarna 250ml margaryna 10gchleb mieszany pszenny 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)pasta z jajka 70g(JAJ, MLE) ser żółty 20g(MLE)sałata masłowa 20g Pomidor 60g | Herbata czarna 250ml margaryna 10gbułka pszenna 120g(GLU PSZ) ser twarogowy 70g(MLE) pasztet z kurczaka 50g (GLU PSZ, JAJ)sałata masłowa 20g pomidor 60g | Herbata czarna 250ml margaryna 10gweka pszenna 100g(GLU PSZ) ser żółty 20g(MLE)pasta z jaj 70g(JAJ,MLE)Roszponka 20g pomidor 60g | Herbata czarna 250ml. Wekapszenna 100g(GLU PSZ)Margaryna 10g Miód 25gPasta z jaj 70g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 20g Pomidor 60g | Herbata czarna 250ml margaryna 10gweka pszenna 100g (GLU PSZ) pasta z białej jaj 70g (MLE,JAJ) szynka drobiowa 40g (SOJ)sałata masłowa 20g pomidor bez skórki 60g | Herbata czarna 250ml.Weka pszenna 100g(GLU PSZ)Margaryna 10g miód 25gjajko gotowane na miękko 50g (JAJ) sałata masłowa 20gpomidor bez skórki 60g |
| PÓŹNA KOLACJA | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE) Biszkopty maślane 50g(GLU PSZ,JAJ) | Maślanka truskawkowa 1 szt. (MLE) | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE) | Wafle ryżowe 50g | Biszkopty maślane 50g(GLU PSZ,JAJ) | Biszkopty maślane 50g(GLU PSZ,JAJ) |
|  | Wartość energetyczna:2560 kcal Białko ogółem: 95,67 g | Wartość energetyczna:2341 kcal Białko ogółem: 98,04 g | Wartość energetyczna:2078 kcal Białko ogółem: 105,08g | Wartość energetyczna: 2076 kcalBiałko ogółem: 55,27g Tłuszcz:66,64g Kw.tł.nasy.: 19,71g Węglowodany ogółem:327,52gW tymcukry:97,70 g Sól:3,28g Błonnik:19,43g | Wartość energetyczna: 2005kcal Białko ogółem: 86,04g Tłuszcz:42,90gKw.tł.nasy.: 11,43g Węglowodanyogółem:330,29g W tym cukry:98,39gSól: 3,92g Błonnik:21,17g | Wartość energetyczna: 1906 kcal Białko ogółem: 75,86g Tłuszcz:45,03gKw.tł.nasy.: 15,08g Węglowodany ogółem: 310.23g W tym cukry:89.55gSól:3,29g Błonnik: 19.55g |
| Tłuszcz: 81,33g Kw.tł.nasy.:26,47g | Tłuszcz: 68,56g Kw.tł.nasy.:27,75g | Tłuszcz: 25,77 g Kw.tł.nasy.:25,01g |
| Węglowodany ogółem: 384,22g | Węglowodany ogółem: 348,18 g | Węglowodany ogółem: 285,22 g |
| W tymcukry:104,89g Sól: 5,43gBłonnik: 36,32g | Wtymcukry: 89,10g Sól: 6,83 g Błonnik: 51,74g | W tymcukry: 103,26g Sól: 3,82 gBłonnik: 51,74 g |

|  |
| --- |
| PIĄTEK – 26.09.2025 |
|  | Dieta bezglutenowa | Dieta płynna do sondy | Dieta płynna – kleikowa | Dieta płynna (kolonoskopia) buliony |
| ŚNIADANIE | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ) masło extra 15g(MLE)pasta z sera białego i koperku 70g (MLE) dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 25g sałata lodowa 20gpomidor 60g | Płynna mleczna 500g (MLE) | Kleik ryżowy 400g (MLE)Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)Herbata czarna 250ml | Bulion rosołowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| II ŚNIADANIE | Banan 1 szt. | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU JĘCZ) | Herbata czarna 250mlSuchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) |  |
| OBIAD | Krupnik z kaszą jaglaną 350 ml (MLE,SEL) Ziemniaki gotowane 150gMorszczuk na parze 120 g (RYB) Surówka z buraków i jabłka 100 g Włoszczyzna duszona 100g (SEL) kompot 250ml | Płynna mleczna 500g (MLE) | Kleik ryżowy 400g (MLE)Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)Herbata czarna 250ml | Bulion rosołowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| KOLACJA | Chleb bezglutenowy 100 (JAJ) margaryna 10gpasta z jaj 70g (JAJ, MLE) miód 25groszponka 20g pomidor 60gHerbata czarna 250ml | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU PSZ) | Kleik ryżowy 400g (MLE)Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)Herbata czarna 250ml | Bulion rosołowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| POŹNA KOLACJA | Jogurt naturalny 1szt. (MLE) |  | Herbata czarna 250mlSuchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) |  |
|  | Wartość energetyczna: 2064 kcal Białko ogółem: 59.33 gTłuszcz: 71.16 g Kw.tł.nasy.: 16.45gWęglowodany ogółem: 309.2 g W tym cukry: 78.65 gSól: 3.14 gBłonnik: 32.29 g | Wartość energetyczna: 1974 kcal Białko ogółem: 89,45gTłuszcz: 73,48g Kw.tł.nasy.: 23,49gWęglowodany ogółem: 249,11g W tym cukry: 123,54gSól: 1,69g Błonnik: 16,65g | Wartość energetyczna: 1462 kcal Białko ogółem: 32,4 gTłuszcz: 12,65g Kw.tł.nasy.: 2,06gWęglowodany ogółem: 303,95g W tym cukry: 6,3gSól: 0,47g Błonnik: 2,3 g | Wartość energetyczna: 60kcal Białko ogółem: 5,43gTłuszcz: 1,44g Kw.tł.nasy.: 0,36gWęglowodany ogółem: 7,44g W tym cukry: 0gSól: 0,21g Błonnik: 0g |

|  |
| --- |
| SOBOTA – 27.09.2025 |
|  | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta łatwostrawna z ograniczeniemtłuszczu | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnychwęglowodanów | Dieta bogatoresztkowa | Dieta podstawowa - dzieci |
| ŚNIADANIE | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ,MLE)masło extra 15g(MLE) chleb mieszany 60g (GLU | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE)masło extra 15g(MLE)weka pszenna 100g (GLU PSZ) | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ,MLE)margaryna 10g (MLE)weka pszenna 100g (GLU PSZ) | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)masło extra 15g(MLE)chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)szynka wieprzowa 40g (SOJ) | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)masło extra 15g(MLE)chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)mielonka 40g (SOJ, MLE) galaretka drobiowa 100g sałata lodowa 20g pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)bułka pszenna 100g (GLU PSZ) masło extra 15g(MLE)szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE) galaretka drobiowa 100g |
| OSZ,GLU ŻYT) | szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) | galaretka drobiowa 150 g | galaretka drobiowa 100g | sałata lodowa 20g |
| chleb graham 30g (GLU PSZ, | galaretka drobiowa 100 g | sałata lodowa 20g | sałata lodowa 20g | pomidor 60g |
| GLU ŻYT) | sałata lodowa 20g | Pomidor bez skórki 60 | pomidor 60g |  |
| galaretka drobiowa 100g | pomidor 60g |  |  |  |
| szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) |  |  |  |  |
| Sałata lodowa 20g |  |  |  |  |
| pomidor 60g |  |  |  |  |
| II ŚNIADANIE | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Jabłko gotowane 1szt. | Jogurt naturalny 180 g(MLE). | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. |
| OBIAD | Zupa koperkowa z ryżem | Zupa koperkowa z ryżem | Zupa koperkowa z ryżem | Zupa koperkowa z ryżem | Zupa koperkowa z ryżem | Zupa koperkowa z ryżem |
| 350ml(MLE,SEL) | 350ml(MLE,SEL) | 350ml(MLE,SEL) | 350ml(MLE,SEL) | 350ml(MLE,SEL) | 350ml(MLE,SEL) |
| Ziemniaki gotowane 150g | Ziemniaki gotowane 150g | Ziemniaki gotowane 130g | Ziemniaki gotowane 150g | Ziemniaki gotowane 150g | Ziemniaki gotowane 150g |
| Udko pieczone 130 g | Udko na parze 130 g | Udko gotowane 130 g | Udko gotowane 130 g | Udko gotowane 130 g | Udko pieczone 130 g |
| Surówka z marchewki i jabłka | Warzywa duszone 150 g(SEL) | Warzywa duszone 150 g(SEL) | Fasolka szparagowa gotowana 100g | Fasolka szparagowa gotowana | Surówka z marchewki i jabłka |
| 100g | kompot 250ml | kompot 250ml | Surówka z marchwi i jabłka 100g | 100g | 100g |
| Fasolka szparagowa gotowana |  |  | kompot 250ml | Surówka z marchwi i jabłka 100g | Fasolka szparagowa gotowana |
| 100g |  |  |  | kompot 250ml | 100g |
| kompot 250ml |  |  |  |  | kompot 250ml |
| KOLACJA | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250 ml | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml |
| margaryna 10g | margaryna 10g | margaryna 10g | margaryna 10g | margaryna 10g | margaryna 10g |
| owsianka górska 350ml(GLU | owsianka górska 350ml(GLU OW, | owsianka górska 350ml(GLU OW, | chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU | chleb graham 90g(GLU PSZ) | bułka pszenna 50g (GLU PSZ) |
| OW,MLE) | MLE) | MLE) | ŻYT) | szynka z kurczaka 40g (SOJ, | szynka z kurczaka 40g (SOJ, |
| chleb mieszany 60g (GLU | weka pszenna 100g(GLU PSZ) | weka pszenna 100g(GLU PSZ) | szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) | MLE) | MLE) |
| PSZ,GLU ŻYT) | pasta z sera białego i pomidora 70g | dżem morelowy, niskosłodzony | pasta z białego sera i pietruszki 70g | pasta z białego sera i pietruszki | pasta z białego sera i pietruszki |
| chleb graham 30g (GLU PSZ, | (MLE) | 25g | (MLE) | 70g (MLE) | 70g (MLE) |
| GLU ŻYT) | szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) | szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) | Sałata mix 10g | Sałata mix 10g | Sałata mix 10g |
| szynka wieprzowa 40g (SOJ) | Sałata mix 10g | Sałata mix 10g | rzodkiewka 60g | rzodkiewka 60g | rzodkiewka 60g |
| pasta z sera białego i pietruszki 70g | pomidor 60g | rzodkiewka 60g g |  |  |  |
| (MLE) |  |  |  |  |  |
| Sałata mix 10g |  |  |  |  |  |
| rzodkiewka 60g |  |  |  |  |  |
| PÓŹNA KOLACJA | Mus owocowy 1 szt. | Mus owocowy 1 szt. | Mus owocowy 1 szt. | Kanapka nocna (GLU PSZ, MLE) | Mus owocowy 1 szt. | Mus owocowy 1 szt. |
|  | Wartość energetyczna: 2262 kcal | Wartość energetyczna:2247 kcal | Wartość energetyczna: 2109 kcal | Wartość energetyczna:: 2038 kcal | Wartość energetyczna: | Wartość energetyczna: |
| Białko ogółem: 112.05 g | Białko ogółem: 105.68 g | Białko ogółem: 91.53 g | Białko ogółem: 83.34 g | 1934 kcal | 2258 kcal |
| Tłuszcz: 82.17 g Kw.tł.nasy.: 24,07gWęglowodany ogółem: 303.88 g W tym cukry:79,31gSól: 6.94 g | Tłuszcz: 67.79 g Kw.tł.nasy.:25,21g Węglowodany ogółem: 317,10 gW tym cukry:67,09g | Tłuszcz: 57.82 g Kw.tł.nasy.:15,67g Węglowodany ogółem: 316.44 gW tym cukry:44,01g | Tłuszcz: 44.27 g Kw.tł.nasy.:27,72g Węglowodany ogółem: 356.09 gW tym cukry:55,34g | Białko ogółem: 88.17 g Tłuszcz: 57.12 g Kw.tł.nasy.:28,28gWęglowodany ogółem: 287.45 g | Białkoogółem: 74.88 g Tłuszcz: 68.57 g Kw.tł.nasy.:21,64gWęglowodany ogółem: 355.23 g |
| Błonnik:45.44g | Sól: 6.55 g Błonnik: 28.81g | Sól: 5.47 g Błonnik:22.01g | Sól: 5.22 g Błonnik: 44.07g | W tym cukry:83,53g Sól: 5.83 g Błonnik:45.70g | W tym cukry:128,81g Sól: 5.30 g Błonnik:42.72 g |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| SOBOTA – 27.09.2025 |
|  | Dieta podstawowa - kobiety ciężarne | Kobieta karmiąca | Dieta wysokobiałkowa | Dieta niskobiałkowa | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i tłuszczu | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego |
| ŚNIADANIE | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)masło extra 15g(MLE)chleb mieszany pszenny 100g(GLU | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)masło extra 15g(MLE)weka pszenna 100g (GLU PSZ) | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)masło extra 15g(MLE)chleb mieszany 60g(GLU PSZ, | Herbata czarna 250ml masło extra 15g(MLE)bułka pszenna 120g (GLU PSZ) galaretka drobiowa 100g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE) | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)masło extra 15g(MLE)bułka pszenna 50g (GLU PSZ) |
| PSZ, GLU ŻYT) | szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) | GLU ŻYT) | szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) | margaryna 10g (MLE) | galaretka drobiowa 150 g |
| chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT)galaretka drobiowa 100gszynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) sałata lodowa 20g | sałata lodowa 20g pomidor 60ggalaretka drobiowa 100g | chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)galaretka drobiowa 100gszynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) sałata lodowa 20g | sałata lodowa 20g pomidor 60g | weka pszenna 100g (GLU PSZ) galaretka drobiowa 150 gsałata lodowa 20g Pomidor bez skórki 60g | sałata lodowa 20g Pomidor bez skórki 60g |
| pomidor 60g |  | pomidor 60g |  |  |  |
| II ŚNIADANIE | Jogurt naturalny 1 szt.(MLE) Banan 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt.(MLE) Banan 1 szt, | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Jabłko gotowane 1szt. | Banan 1szt. |
| OBIAD | Zupa koperkowa z ryżem | Zupa koperkowa z ryżem | Zupa koperkowa z ryżem | Zupa koperkowa z ryżem | Zupa koperkowa z ryżem | Zupa koperkowa z ryżem |
| 350ml(MLE,SEL) | 350ml(MLE,SEL) | 350ml(MLE,SEL) | 350ml(MLE,SEL) | 350ml(MLE,SEL) | 350ml(MLE,SEL) |
| Ziemniaki gotowane 150g | Ziemniaki gotowane 150g | Ziemniaki gotowane 150g | Ryż biały 80g | Ziemniaki gotowane 130g | Ziemniaki gotowane 130g |
| Udko pieczone 130 g | Udko gotowane 130 g | Udko pieczone 130 g | Udko gotowane 130 g | Udko gotowane 130 g | Udko gotowane 130 g |
| Surówka z marchewki i jabłka 100g | Surówka z marchwi i jabłka 150g | Surówka z marchewki i jabłka | Fasolka szparagowa gotowana | Warzywa duszone 150 g(SEL) | Warzywa duszone 150 g(SEL) |
| Fasolka szparagowa gotowana 100g | kompot 250ml | 100g | 100g | kompot 250ml | kompot 250ml |
| kompot 250ml |  | Fasolka szparagowa gotowana | Warzywa duszone 100g(SEL) |  |  |
|  |  | 100g | kompot 250ml |  |  |
|  |  | kompot 250ml |  |  |  |
| KOLACJA | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml |
| margaryna 10g | margaryna 10g | margaryna 10g | margaryna 10g | margaryna 10g | margaryna 10g |
| chleb mieszany pszenny 100g (GLU | chleb pszenny 100g(GLU PSZ) | chleb pszenny 60g (GLU PSZ) | weka pszenna 100g (GLU PSZ) | weka pszenna 100g (GLU PSZ) | weka pszenna 100g (GLU PSZ) |
| PSZ, GLU ŻYT) | pasta z białego sera i pietruszki 70g | chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU | szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) | pasta z sera białego 70g (MLE) | szynka z kurczaka 40g (SOJ, |
| pasta z białego sera i pietruszki 70g | (MLE) | ŻYT) | pasta z białego sera i pomidora | szynka z kurczaka 40g (SOJ,MLE) | MLE) |
| (MLE) | szynka wieprzowa 40g (SOJ) | pasta z sera białego i pietruszki 70g | (MLE) 70g | Sałata mix 10g | pasta z białego sera i pietruszki |
| szynka wieprzowa 40g (SOJ) | sałata masłowa 20g | (MLE) | Sałata mix 10g |  | (MLE) 70g |
| sałata masłowa 20g | pomidor 60g | szynka parzona 40g (SOJ) |  |  | Sałata masłowa 20g |
| Pomidor 60g |  | Sałata mix 10g |  |  |  |
|  |  | ogórek kiszony 50g |  |  |  |
| PÓŹNA KOLACJA | Mus owocowy 1 szt. | Mus owocowy 1 szt. | Mus owocowy 1 szt. | Mus owocowy 1 szt. | Mus owocowy 1 szt. | Mus owocowy 1 szt. |
|  | Wartość energetyczna: 2625 kcal Białko ogółem: 98.65 g | Wartość energetyczna: 2406 kcal Białko ogółem: 101.02 g | Wartość energetyczna:2181 kcal Białko ogółem:109,17gTłuszcz: 54,12g Kw.tł.nasy.: 20,32gWęglowodany ogółem: 338,25g W tym cukry: 137,57gSól: 5,88g Błonnik: 54,00g | Wartość energetyczna: 1996 kcal Białko ogółem: 70,01g Tłuszcz:76,31gKw.tł.nasy.: 76,31g Węglowodany ogółem:274,92 g W tym cukry: 66,44gSól:5,08 g Błonnik:36,59g | Wartość energetyczna: 2158 kcal Białko ogółem: 87,66g Tłuszcz:43,26gKw.tł.nasy.: 14,8g Węglowodany ogółem:371,22 g W tym cukry: 95,04g Sól:5,14gBłonnik:34,24g | Wartość energetyczna: 2060 kcal Białko ogółem: 80,86g Tłuszcz:53,61gKw.tł.nasy.: 22,4g Węglowodany ogółem:329,35 g W tym cukry: 102,16g Sól:5,04gBłonnik:33,29g |
| Tłuszcz: 85.74 gKw.tł.nasy.:22,62g | Tłuszcz: 72.97 g Kw.tł.nasy.:22,46g |
| Węglowodany ogółem: 389.56 g | Węglowodany ogółem: 353.52 g |
| W tymcukry:149,5g Sól: 6.76 g Błonnik:40.36 | W tymcukry:150,58g Sól: 8.16 gBłonnik: 55.78 g |

|  |
| --- |
| SOBOTA – 27.09.2025 |
|  | Dieta bezglutenowa | Dieta płynna do sondy | Dieta płynna – kleikowa | Dieta płynna (kolonoskopia) buliony |
| ŚNIADANIE | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ) masło extra 15g(MLE)szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) galaretka drobiowa 100 gsałata lodowa 20g pomidor 60gherbata czarna 250ml | Płynna mleczna 500g (MLE) | Kleik ryżowy 400g (MLE)Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)Herbata czarna 250ml | Bulion rosołowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| II ŚNIADANIE | Banan 1 szt. | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU JĘCZ) | Herbata czarna 250mlSuchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) |  |
| OBIAD | Zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLE, SEL)Ziemniaki gotowane 150g Udko na parze 130 g Fasolka szparagowa 100g kompot 250ml | Płynna mleczna 500g (MLE) | Kleik ryżowy 400g (MLE)Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)Herbata czarna 250ml | Bulion rosołowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| KOLACJA | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ)Margaryna 10gpasta z sera białego i pomidora 70g (MLE) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)sałata mix 20g pomidor 60gherbata czarna 250ml | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU PSZ) | Kleik ryżowy 400g (MLE)Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)Herbata czarna 250ml | Bulion rosołowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| POŹNA KOLACJA | Mus owocowy 1 szt. |  | Herbata czarna 250mlSuchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) |  |
|  | Wartość energetyczna: 2147 kcal Białko ogółem: 95.17 gTłuszcz: 74.78 gKw.tł.nasy.: 19.8 g Węglowodany ogółem: 282.58 g W tym cukry: 78.63gSól: 3.26 gBłonnik 31.3 g | Wartość energetyczna: 1974 kcal Białko ogółem: 89,45gTłuszcz: 73,48g Kw.tł.nasy.: 23,49gWęglowodany ogółem: 249,11g W tym cukry: 123,54gSól: 1,69g Błonnik: 16,65g | Wartość energetyczna: 1462 kcal Białko ogółem: 32,4 gTłuszcz: 12,65g Kw.tł.nasy.: 2,06gWęglowodany ogółem: 303,95g W tym cukry: 6,3gSól: 0,47g Błonnik: 2,3 g | Wartość energetyczna: 60kcal Białko ogółem: 5,43gTłuszcz: 1,44g Kw.tł.nasy.: 0,36gWęglowodany ogółem: 7,44g W tym cukry: 0gSól: 0,21g Błonnik: 0g |

|  |
| --- |
| NIEDZIELA – 28.09.2025 |
|  | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnychwęglowodanów | Dieta bogatoresztkowa | Dieta podstawowa - dzieci |
| ŚNIADANIE | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)zupa mleczna z kaszą manną 350ml | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)zupa mleczna z kaszą manną 350ml | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)masło extra 15g (MLE) | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)masło extra 15g (MLE) | Kakao 250ml (MLE) masło extra 15g (MLE)bułka pszenna 120g (GLU PSZ) |
| PSZ,MLE) | (GLU PSZ,MLE) | (GLU PSZ,MLE) | chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU | chleb graham 90g (GLU PSZ, | polędwica z indyka 40g (SOJ, |
| masło extra 15g (MLE) | masło extra 15g (MLE) | margaryna 10g (MLE) | ŻYT) | GLU ŻYT) | MLE) |
| chleb mieszany 60g (GLU PSZ, GLU | weka pszenna 100g (GLU PSZ) | bułka pszenna 120g (GLU PSZ) | polędwica z indyka 40g (SOJ, MLE) | polędwica z indyka 40g (SOJ, | ser topiony 25g (MLE) |
| ŻYT) | polędwica z indyka 40g (SOJ, MLE) | polędwica z indyka 40g (SOJ, MLE) | ser żółty 30g(MLE) | MLE) | Sałata lodowa 20g |
| polędwica z indyka 40g (SOJ, MLE) ser żółty 30g(MLE) | ser żółty 30 g(MLE) sałata lodowa 20g | dżembrzoskwiniowy 25g sałata lodowa 20g | sałata lodowa 20g pomidor 60g | ser żółty 30g (MLE) sałata lodowa 20g | Pomidor 60g |
| Sałata lodowa 20g | pomidor 60g | Pomidor 60g |  | pomidor 60g |  |
| pomidor 60g |  |  |  |  |  |
| II ŚNIADANIE | Winogrona 50g | Kisiel truskawkowy | Kisiel truskawkowy | Jogurt naturalny 1 szt.(MLE) | Winogrona 50g | Winogrona 50g |
| OBIAD | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml(GLU | Zupa pomidorowa z ryżem | Zupa grysikowa 350ml(GLU | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml | Zupa pomidorowa z ryżem |
| PSZ,SEL) | 350ml(GLU PSZ,SEL) | PSZ,SEL) | (GLU PS,SEL) | (GLU PSZ, SEL) | 350ml(GLU PSZ,SEL) |
| Ziemniaki gotowane 150g | Ziemniaki gotowane 150g | Ziemniaki gotowane 150g | Ziemniaki gotowane 150g | Ziemniaki gotowane 150g | Ziemniaki gotowane 150g |
| Pieczony filet z kurczaka 130 g | Roladka z kurczaka pieczona 130 g | Roladka z kurczaka pieczona 130 g | Roladka z kurczaka pieczona 130g | Roladka z kurczaka pieczona 130g | Pieczony filet z kurczaka 130 g |
| Marchewka z groszkiem gotowana 100g | Surówka z marchewki i selera 100 g | Surówka z marchewki i selera 100 | Marchewka z groszkiem gotowana | Marchewka z groszkiem gotowana | Marchewka z groszkiem gotowana |
| (GLU PSZ/) | (SEL) | g(SEL) | 100g )GLU PSZ) | 100g (GLU PSZ) | 100g (GLU PSZ) |
| surówka z białej rzodkwi 100g | Buraczki tarte 100g | Buraczki tarte 100g | surówka z białej rzodkwi 100g | surówka z białej rzodkwi 100g | surówka z białej rzodkwi 100g |
| kompot 250ml | kompot 250ml | Kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml |
| KOLACJA | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml |
| margaryna 10g | margaryna 10g | margaryna 10g | margaryna 10g | margaryna 10g | margaryna 10g |
| owsianka górska 350ml(GLU OW,MLE) | owsianka górska 350ml(GLU OW, | owsianka górska 350ml(GLU OW, | Owsianka górska 350ml(GLU OW, | chleb graham 90g (GLU PSZ, | bułka pszenna 50g (GLU PSZ) |
| chleb pszenny 50g (GLU PSZ) | MLE) | MLE) | MLE) | GLU ŻYT) | parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU |
| chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) | weka pszenna 100g (GLU PSZ) | weka pszenna 100g (GLU PSZ) | chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU | paprykarz 50g(RYB,SEL) | PSZ) |
| paprykarz (RYB, SEL) | paprykarz warzywny 50g (SEL) | parówka drobiowa 70g (SOJ, GLU | ŻYT) | parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU | pasta z sera białego i pomidora |
| parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ) | parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU | PSZ) | paprykarz 50g (SEL) | PSZ) | 70g (MLE) |
| sałata masłowa 20g | PSZ) | szynka parzona 40g (SOJ) | parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU | sałata masłowa 20g | sałata masłowa 20g |
| ogórek kiszony 50g | sałata masłowa 20g | sałata masłowa 20g | PSZ) | ogórek kiszony 50g |  |
|  | pomidor 60g | pomidor bez skórki 60g | sałata masłowa 20g |  |  |
|  |  |  | ogórek kiszony 50g |  |  |
| PÓŹNA KOLACJA | Serek wiejski 1 szt. (MLE) | Serek wiejski 1 szt. (MLE) | Serek wiejski 1 szt. (MLE) | Serek wiejski 1 szt. (MLE) Wafle ryżowe 50g | Serek wiejski 1 szt. (MLE) Wafle ryżowe 50g | Serek wiejski 1 szt. (MLE) |
|  | Wartość energetyczna: 2153 kcal | Wartość energetyczna: 2138 kcal | Wartość energetyczna: 2087 kcal | Wartość energetyczna: 2112 kcal | Wartość energetyczna: 2088 kcal | Wartość energetyczna: 1997 kcal |
| Białko ogółem: 120,43 g Tłuszcz: 83,72 g Kw.tł.nasy.: 27,93gWęglowodany ogółem: 268,79 g W tym cukry: 64,63g | Białko ogółem: 99,55 g Tłuszcz: 86,50 g Kw.tł.nasy.: 42,76gWęglowodany ogółem: 252,68 g | Białko ogółem: 108,18 g Tłuszcz: 55,04 g Kw.tł.nasy.: 20,35gWęglowodany ogółem: 302,29 g | Białko ogółem: 98,3 g Tłuszcz: 76,08 g Kw.tł.nasy.: 33,4gWęglowodany ogółem: 272,91 g | Białko ogółem: 90,7 g Tłuszcz: 75,5 g Kw.tł.nasy.: 34,39gWęglowodany ogółem: 275,26 g | Białko ogółem: 104,46 g Tłuszcz: 66,06 g Kw.tł.nasy.: 30,88gWęglowodany ogółem: 255,02 g |
| Sól: 4,97 g | W tym cukry: 54,93g | W tym cukry: 63,47g | W tym cukry: 41,34g | W tym cukry: 38,76g | W tym cukry: 53,63g |
| Błonnik:30,86g | Sól: 3,76 gBłonnik: 26,36 g | Sól: 5,15 gBłonnik: 20,94 g | Sól: 6.78 gBłonnik: 32,94 g | Sól: 6,51 gBłonnik: 32,54 g | Sól: 5.65 gBłonnik: 22,79 g |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| NIEDZIELA – 28.09.2025 |
|  | Dieta podstawowa - kobiety ciężarne | Kobieta karmiąca | Dieta wysokobiałkowa | Dieta niskobiałkowa | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i tłuszczy | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego |
| ŚNIADANIE | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)masło extra 15g (MLE) |  | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)masło extra 15g (MLE) |  | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)masło extra 15g (MLE) |  | Herbata czarna 250ml masło extra 15g (MLE)weka pszenna 100g (GLU PSZ) | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)margaryna 10g (MLE) | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)zupa mleczna z kaszą manną |
| chleb mieszany pszenny 100g(GLU PSZ, GLU | weka pszenna 100g (GLU PSZ) |  | chleb mieszany 60g (GLU PSZ, GLU |  | polędwica z indyka 40g (SOJ, | bułka pszenna 120g (GLU PSZ) | 350ml (GLU PSZ,MLE) |
| ŻYT) |  | galaretka drobiowa 100g |  | ŻYT) |  | MLE) | polędwica z indyka 40g (SOJ, | masło extra 15g (MLE) |
| chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT) polędwica z indyka 40g (SOJ, MLE) ser żółty 30g (MLE)Sałata lodowa 20g |  | szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) sałata lodowa 20gpomidor 60g |  | chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)polędwica z indyka 40g (SOJ, MLE) ser żółty 30g(MLE) |  | dżembrzoskwiniowy 25g sałata lodowa 20g Pomidor 60g | MLE)serek śmietankowy Almette 40g (MLE)sałata lodowa 20g | polędwica z indyka 40g (SOJ, MLE)serek śmietankowy Almette 40g(MLE) |
| pomidor 60g |  |  |  | Sałata lodowa 20g |  |  | Pomidor bez skórki 60g | Sałata lodowa 20g |
|  |  |  |  | pomidor 60g |  |  |  | Pomidor bez skórki 60g |
| II ŚNIADANIE | Winogrona 50gKisiel truskawkowy 250 ml | Kisiel truskawkowy 250ml Jabłko pieczone 1szt. | Winogrona 50g | Winogrona 50gKisiel truskawkowy 250ml | Kisiel truskawkowy 250ml | Kisiel truskawkowy 250ml |
| OBIAD | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml(GLU |  | Zupa pomidorowa z ryżem |  | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml(GLU | Zupa pomidorowa z ryżem | Zupa grysikowa 350ml (GLU | Zupa grysikowa 350ml(GLU |
| PSZ,SEL) |  | 350ml(GLU PSZ,SEL) |  | PSZ,SEL) |  | 350ml(GLU PSZ,SEL) | PSZ,SEL) | PSZ,SEL) |
| Ziemniaki gotowane 150g |  | Ziemniaki gotowane 150g |  | Ziemniaki gotowane 150g |  | Ziemniaki gotowane 150g | Ziemniaki gotowane 150g | Ziemniaki gotowane 150g |
| Pieczony filet z kurczaka 130 g |  | Roladka z kurczaka pieczona 130 g |  | Pieczony filet z kurczaka 130 g |  | Roladka z kurczaka pieczona | Roladka z kurczaka pieczona 130g | Roladka z kurczaka pieczona 130g |
| Marchewka z groszkiem gotowana 100g (GLU | Marchew gotowana 100g |  | Marchewka z groszkiem gotowana 100g | 130 g | Buraczki tarte 150g | Buraczki tarte 150g |
| PSZ) |  | Buraczki 100g |  | (GLU PSZ) |  | Surówka z marchewki i selera | Kompot 250ml | Kompot 250ml |
| surówka z białej rzodkwi 100g |  | kompot 250ml |  | surówka z białej rzodkwi 100g |  | 100 g(SEL) |  |  |
| kompot 250ml |  |  |  | kompot 250ml |  | Buraczki tarte 100g |  |  |
|  |  |  |  |  |  | kompot 250ml |  |  |
| KOLACJA | Herbata czarna 250ml |  | Herbata czarna 250ml |  | Herbata czarna 250ml |  | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml |
| margaryna 10g |  | margaryna 10g |  | margaryna 10g |  | margaryna 10g | margaryna 10g | margaryna 10g |
| owsianka górska 350ml(GLU OW,MLE) |  | chleb pszenny 100g (GLU PSZ) |  | owsianka górska 350ml(GLU OW,MLE) | weka pszenna 100g (GLU PSZ) | weka pszenna 100g (GLU PSZ) | bułka pszenna 120g (GLU PSZ) |
| chleb mieszany pszenny 100g(GLU PSZ, GLU | parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU |  | chleb pszenny 50g (GLU PSZ) |  | paprykarz warzywny 50g (SEL) | szynka parzona 40g (SOJ) | weka pszenna 100g (GLU PSZ) |
| ŻYT) |  | PSZ) |  | chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU |  | parówki drobiowe 70g (SOJ, | pasta z sera białego i pomidora | ser biały 70g (MLE) |
| Parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ) |  | szynka wiejska 40g (SOJ) |  | ŻYT) |  | GLU PSZ) | 70g (MLE) | szynka parzona 40g (SOJ) |
| Paprykarz 50g (RYB,SEL) |  | sałata masłowa 20g |  | parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ) | sałata masłowa 20g | sałata masłowa 20g | sałata masłowa 20g |
| sałata masłowa 20g |  | pomidor 60g |  | paprykarz 70g (RYB,SEL) |  | pomidor 60g |  |  |
| ogórek kiszony 60g |  |  |  | sałata masłowa 20g |  |  |  |  |
|  |  |  |  | pomidor 60g |  |  |  |  |
| PÓŹNA KOLACJA | Serek wiejski 1 szt.(MLE) | Serek wiejski 1 szt. (MLE) | Serek wiejski 1 szt.(MLE) | Herbatniki 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Serek wiejski 1 szt. (MLE) | Serek wiejski 1 szt. (MLE) |
|  | Wartość energetyczna: 2430 kcal Białko ogółem: 110,58 g |  | Wartość energetyczna: 2445 kcalBiałko ogółem: 120,65 g |  | Wartość energetyczna: 2039 kcalBiałko ogółem: 109,04 g |  | Wartość energetyczna:2232 kcal Białko ogółem:67,88gTłuszcz: 81,65g Kw.tł.nasy.: 33,86gWęglowodany ogółem: 321,31g W tym cukry: 72,19gSól: 4,99g Błonnik: 33,15g | Wartość energetyczna:2017 kcal Białko ogółem: 104,05gTłuszcz: 44,89g Kw.tł.nasy.: 14,3gWęglowodany ogółem: 312,77g W tym cukry: 78,15gSól: 5,4g Błonnik: 21,3g | Wartośćenergetyczna:01932kcal Białko ogółem: 94,54gTłuszcz: 51,17g Kw.tł.nasy.: 17,19gWęglowodany ogółem: 285,81g W tym cukry: 55,4gSól: 5,38g Błonnik: 17,4g |
| Tłuszcz: 69,65 gKw.tł.nasy.: 31,54g |  | Tłuszcz: 66,09 g Kw.tł.nasy.: 28,58g |  | Tłuszcz: 68,71 gKw.tł.nasy.: 32,25 g |  |
| Węglowodany ogółem: 297,22 g |  | Węglowodany ogółem: 359,23 g |  | Węglowodany ogółem: 261,66 g |  |
| W tymcukry: 89,47 Sól: 7,09 gBłonnik: 36,85 g |  | Wtymcukry: 82,96g Sól: 6,83 gBłonnik: 28,05 g |  | Wtymcukry: 57,01g Sól: 5,07 gBłonnik: 32,74 g |  |

|  |
| --- |
| NIEDZIELA –28.09.2025 |
|  | Dieta bezglutenowa | Dieta płynna do sondy | Dieta płynna – kleikowa | Dieta płynna (kolonoskopia) buliony |
| ŚNIADANIE | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ) masło extra 15g (MLE)polędwica z indyka 40g (SOJ, MLE) ser żółty 30 g (MLE)sałata lodowa 20g pomidor 60gHerbata czarna 250ml | Płynna mleczna 500g (MLE) | Kleik ryżowy 400g (MLE)Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)Herbata czarna 250ml | Bulion rosołowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| II ŚNIADANIE | Winogrona 50g | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU JĘCZ) | Herbata czarna 250mlSuchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) |  |
| OBIAD | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL) Ziemniaki gotowane 150gRoladka z kurczaka pieczona 130 g Surówka z marchewki i selera 100 g(SEL)Buraczki tarte 100g kompot 250ml | Płynna mleczna 500g (MLE) | Kleik ryżowy 400g (MLE)Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)Herbata czarna 250ml | Bulion rosołowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| KOLACJA | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ)Margaryna 10gpasta z sera białego i pomidora 70g (MLE) paprykarz 50g (RYB, SEL)ogórek kiszony 50g herbata czarna 250ml | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU PSZ) | Kleik ryżowy 400g (MLE)Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)Herbata czarna 250ml | Bulion rosołowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| POŹNA KOLACJA | Serek wiejski 1 szt. |  | Herbata czarna 250mlSuchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) |  |
|  | Wartość energetyczna: 2026 kcal Białko ogółem: 87.43 gTłuszcz: 78.04 gKw.tł.nasy.: 25.34 g Węglowodany ogółem: 256.5 g W tym cukry: 52.93 gSól: 4.02 gBłonnik: 27.51 g | Wartość energetyczna: 1974 kcal Białko ogółem: 89,45gTłuszcz: 73,48g Kw.tł.nasy.: 23,49gWęglowodany ogółem: 249,11g W tym cukry: 123,54gSól: 1,69g Błonnik: 16,65g | Wartość energetyczna: 1462 kcal Białko ogółem: 32,4 gTłuszcz: 12,65g Kw.tł.nasy.: 2,06gWęglowodany ogółem: 303,95g W tym cukry: 6,3gSól: 0,47g Błonnik: 2,3 g | Wartość energetyczna: 60kcal Białko ogółem: 5,43gTłuszcz: 1,44g Kw.tł.nasy.: 0,36gWęglowodany ogółem: 7,44g W tym cukry: 0gSól: 0,21g Błonnik: 0g |

|  |
| --- |
| PONIEDZIAŁEK – 29.09.2025 |
|  | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta łatwostrawna z ograniczeniemtłuszczu | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnychwęglowodanów | Dieta bogatoresztkowa | Dieta podstawowa – dzieci |
| ŚNIADANIE | Kawa zbożowa 250ml (MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ))zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU,PSZ,MLE)masło extra 15g(MLE)chleb mieszany 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE)chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE) ser żółty 30g(MLE)Sałata masłowa 20g Papryka czerwona 60g | Kawa zbożowa 250ml (MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ))zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ,MLE)masło extra 15g(MLE)weka pszenna (GLU PSZ) 100g szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE) serek śmietankowy Almette 40g(MLE)Sałata lodowa 20g pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml (MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ))zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ,MLE)masło extra 15g(MLE)weka pszenna (GLU PSZ) 100g polędwica z indyka 40g (SOJ,MLE) serek śmietankowy Almette 40g (MLE)Sałata lodowa 20g pomidor bez skórki 60g | Kawa zbożowa 250ml (MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ))owsianka górska 350ml (GLU OW)masło extra 15g(MLE)chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT)szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE) ser żółty 30g (MLE)Sałata masłowa 20g papryka czerwona50g | Kawa zbożowa 250ml (MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ))owsianka górska 350ml (GLU OWS, MLE)masło extra 15g(MLE) chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE)ser żółty 20g (MLE) Sałata masłowa 20g pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml (MLE) owsianka górska 350ml (GLU OW,MLE)masło extra 15g(MLE)bułka pszenna 50g (GLU PSZ) szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE) ser żółty 30g(MLE)Sałata masłowa 20g papryka czerwona 50g |
| II ŚNIADANIE | Pomarańcza ½ szt. | Jabłko gotowane 1 szt. | Jabłko gotowane 1 szt. | Grejpfrut ½ szt. | Grejpfrut ½ szt. | Pomarańcza ½ szt. |
| OBIAD | Rosół z makaronem 350ml (GLU PSZ,MLE,SEL)ziemniaki gotowane 150g Filet z kurczaka smażony bez tłuszczu 120gsurówka z buraka 100g surówka z selera i jabłka 100g (SEL)kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml (GLU PSZ,MLE,SEL)ziemniaki gotowane 150g filet z kurczaka na parze 120gsurówka z buraków i jabłka 100g sałata zielona ze śmietaną (MLE)100g kompot 250ml | Zupa grysikowa 350ml (GLU PSZ,MLE,SEL)ziemniaki gotowane 150g filet z kurczaka na parze 120g surówka z buraka i jabłka 150g kompot 250ml | Rosół z makaronem razowym 350ml (GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU OW,GLU JĘCZ,MLE,SEL)ziemniaki gotowane 150g filet z kurczaka na parze 150gsurówka z buraków i jabłka 100g surówka z selera i jabłka 100g (SEL)kompot 250ml | Rosół z makaronem razowym 350ml(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU OW,GLU JĘCZ,MLE,SEL)ziemniaki gotowane 150g filet z kurczaka na parze 150g surówka z selera i jabłka 100g(SEL)kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml (GLU PSZ,MLE,SEL)ziemniaki gotowane 150g Filet z kurczaka smażony 150g surówka z buraka 100g surówka z selera i jabłka 100g (SEL)kompot 250ml |
| KOLACJA | Herbata czarna 250ml margaryna 10gchleb pszenny 50g (GLU PSZ) chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)pasta z białego sera i szczypiorku 70g(MLE)szynka wieprzowa 40g (SOJ)Sałata masłowa 20g pomidor 60g | Herbata czarna 250mlowsianka górska 350ml (GLU OW,MLE) margaryna 10gweka pszenna 100g(GLU PSZ) pasta z białego sera (MLE) 70g szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) sałata masłowa 20gpomidor 60g | Herbata czarna 250ml owsianka górska 350ml(GLU OW,MLE)margaryna 10gweka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ,MLE) pasta z białego sera (MLE)70g sałata masłowa 20gpomidor bez skóry60g | Herbata czarna 250ml margaryna 10gchleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)szynka z kurczaka 40g (SOJ,MLE) pasta z białego sera 70g(MLE) sałata masłowa 20gpomidor 60g | Herbata czarna 250ml margaryna 10gchleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)szynka z kurczaka 40g (SOJ,MLE)pasta z białego sera 70g (MLE) sałata masłowa 20gpomidor 60g | Herbata czarna 250ml margaryna 10gbułka pszenna 50g (GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ,MLE) pasta z białego sera 70g (MLE) sałata masłowa 20gpomidor 60g |
| PÓŹNA KOLACJA | Jogurt naturalny 1 szt.(MLE) | Jogurt naturalny 1 szt.(MLE) | Jogurt naturalny 1 szt.(MLE) | Kanapka nocna (GLU PSZ,MLE) | Jogurt naturalny 1 szt.(MLE) | Mus jabłkowy 1 szt.biszkopty maślane 20g(GLU PSZ, JAJ,MLE) |
|  | Wartość energetyczna: 2226 kcal Białko ogółem:135,53 gTłuszcz: 73,61 g Kw.tł.nasy.:28,53g Węglowodany ogółem: 282,14 g w tym cukry:66,88gSól: 5,06 g Błonnik:31,06g | Wartość energetyczna:2242 kcal Białko ogółem: 110 gTłuszcz: 60,5 g Kw.tł.nasy.: 22,4gWęglowodany ogółem: 327,22 g, w tym cukry:92,16gSól: 4,67 g Błonnik: 24,34g | Wartość energetyczna:1939kcal Białko ogółem: 111,14 g Tłuszcz: 39,65 g Kw.tł.nasy.:16,44gWęglowodany ogółem: 295,39 g w tym cukry:60,44gSól: 5,46g Błonnik: 18,18g | Wartość energetyczna: 2132 kcal Białko ogółem: 116.70gTłuszcz: 67,98 g Kw.tł.nasy.:37,5g Węglowodany ogółem: 282,50 g w tym cukry: 55,83gSól: 5,25 g Błonnik:42,55g | Wartość energetyczna 1983 kcal Białko ogółem: 105,93 gTłuszcz: 57,64 g Kw.tł.nasy.:26,43g Węglowodany ogółem: 275,53 g w tym cukry:54,35gSól: 4,30 g Błonnik:36,47g | Wartość energetyczna: 2172 kcal Białkoogółem:102,12gTłuszcz: 56,63 g Kw.tł.nasy.:30,18g Węglowodany ogółem: 303,05 g w tym cukry:58,96gSól: 4,19 g Błonnik:23,09g |

|  |
| --- |
| PONIEDZIAŁEK – 29.09.2025 |
|  | Dieta podstawowa - kobiety ciężarne | Kobieta karmiąca | Dieta wysokobiałkowa | Dieta niskobiałkowa | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i tłuszczu | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzającychwydzielanie soku żołądkowego |
| ŚNIADANIE | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ))masło extra 15g(MLE)chleb mieszany pszenny 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT)chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT)szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE) ser żółty 30g(MLE)Sałata masłowa 20g papryka czerwona 50g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ))masło extra 15g(MLE)weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE) ser żółty 30g(MLE)Sałata lodowa 20g papryka czerwona 50g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ))zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE)masło extra 15g(MLE)weka pszenna 100g (GLU PSZ) szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE) ser żółty 30g (MLE)Sałata masłowa 20g pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ))zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ,MLE)masło extra 15g(MLE)bułka pszenna 120g(GLU PSZ) szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE) serek śmietankowy Almette 30g (MLE)Sałata lodowa 20g pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ))margaryna 10gbułka pszenna 120g(GLU PSZ) szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE) serek śmietankowy Almette 30g (MLE)Sałata lodowa 20g pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ))zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE)masło extra 15g (MLE)weka pszenna 100g (GLU PSZ) polędwica z indyka 40g (SOJ, MLE) serek śmietankowy Almette 30g (MLE)Sałata lodowa 20g pomidor bez skórki 60g |
| II ŚNIADANIE | Pomarańcza ½ szt.biszkopty maślane 20g (GLU PSZ, JAJ,MLE) | Pomarańcza ½ szt.biszkopty maślane 20g (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Pomarańcza ½ szt. | Jabłko gotowane 1szt. | Jabłko gotowane 1szt | Jabłko gotowane 1szt. |
| OBIAD | Rosół z makaronem 350ml(GLU PSZ,MLE,SEL)ziemniaki gotowane 150g Filet z kurczaka smażony 150g surówka z buraka 100gsurówka z selera i jabłka 100g(SEL) kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml(GLU PSZ,MLE,SEL)ziemniaki gotowane 150gfilet z kurczaka na parze z warzywami 150g(SEL)sałatka z buraczków i jabłka 150g (SEL)kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml(GLU PSZ,MLE,SEL)ziemniaki gotowane 150g Filet z kurczaka na parze150g surówka z buraka 100gsurówka z selera i jabłka 100g(SEL) kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml(GLU PSZ,MLE,SEL)ziemniaki gotowane 150g filet z kurczaka na parze 120gsurówka z buraków i jabłka 150g kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml(GLU PSZ,MLE,SEL)ziemniaki gotowane 150g filet z kurczaka na parze 120gsurówka z buraków i jabłka 150g kompot 250ml | Zupa grysikowa 350ml(GLU PSZ,MLE,SEL)ziemniaki gotowane 150g filet z kurczaka na parze 120g buraczki 100gkompot 250ml |
| KOLACJA | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml owsianka górska 200ml margaryna 10gchleb pszenny 50g(GLU PSZ) chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT)pasta z białego sera 70g (MLE) szynka wieprzowa 40g (SOJ) sałata masłowa 20gpomidor 60g | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml | Herbata czarna 250ml |
| margaryna 10g | margaryna 10g | owsianka górska 350ml(GLU | margaryna 10g | margaryna 10g |
| chleb mieszany pszenny 100g(GLU | weka pszenna 100g (GLU PSZ, MLE) | OW,MLE) | weka pszenna 100g(GLU PSZ) | weka pszenna 100g(GLU PSZ) |
| PSZ, GLU ŻYT) | pasta z białego sera 70g (MLE) | margaryna 10g | pasta z białego sera i szczypiorku | pasta z białego sera 70g(MLE) |
| pasta z białego sera i szczypiorku 70g | szynka wieprzowa 40g (SOJ) | weka pszenna 100g(GLU PSZ) | 70g (MLE) | szynka z kurczaka 40g (SOJ,MLE) |
| (MLE) | sałata masłowa 20g | dżem brzoskwiniowy , niskosłodzony | szynka z piersi kurczaka 40g (SOJ, | sałata masłowa 20g |
| szynka wieprzowa 40g (SOJ)Sałata masłowa 20g pomidor 60g | pomidor 60g | 25gszynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) sałata masłowa 20gpomidor 60g | MLE)Sałata masłowa 20g pomidor 60g | pomidor bez skórki 60g |
| PÓŹNA KOLACJA | Mus jabłkowy 1 szt. wafle ryżowe 40g | Mus jabłkowy 1 szt. wafle ryżowe 40g | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE) | Biszkopty maślane 20g(GLU PSZ,JAJ,MLE) | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE) | Serek homogenizowany 1 szt.(MLE) Sucharki 40g GLU PSZ) |
|  | Wartość energetyczna: 2685 kcal | Wartość energetyczna: 2507 kcal | Wartość energetyczna: 2032 kcal | Wartość energetyczna: 2091 kcal | Wartość energetyczna: 1982 kcal | Wartość energetyczna: 2020 kcal |
| Białko ogółem: 106,86 g | Białko ogółem: 124,16 g | Białko ogółem: 111,30 g | Białko ogółem: 77,02 g | Białko ogółem: 100,59g | Białko ogółem: 97,69g |
| Tłuszcz: 76,57 g | Tłuszcz: 67,57g | Tłuszcz: 70.30 g | Tłuszcz: 60,15 g | Tłuszcz: 39,66 g | Tłuszcz: 48,2g |
| Kw.tł.nasy.:29,49g | Kw.tł.nasy.:29,14g | Kw.tł.nasy.: 28,15g | Kw.tł.nasy.:22,29g | Kw.tł.nasy.:13,02g | Kw.tł.nasy.:26,01g |
| Węglowodany ogółem: 302,28 g | Węglowodany ogółem: 361,44 g | Węglowodany ogółem:251,82g | Węglowodany ogółem:322,77g | Węglowodany ogółem:315,16g | Węglowodany ogółem:310,06g |
| W tym cukry: 72,88g | W tym cukry:59,36g | W tym cukry:62,84g | W tym cukry:66,85g | W tym cukry:87,28g | W tym cukry:50,52g |
| Sól: 5,4 g | Sól: 4,63 g | Sól: 4,50 g | Sól: 3,14 g | Sól: 4,23 g | Sól: 4,06 g |
| Błonnik:32,43g | Blonnik:23,27g | Blonnik:29,23g | Blonnik:20.91g | Blonnik:28,16g | Blonnik:11,18g |

|  |
| --- |
| PONIEDZIAŁEK – 29.09.2025 |
|  | Dieta bezglutenowa | Dieta płynna do sondy | Dieta płynna – kleikowa | Dieta płynna (kolonoskopia) buliony |
| ŚNIADANIE | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ) Masło 15 g (MLE)pasta z białego sera (MLE) 70g szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) pomidor 60gHerbata czarna 250ml | Płynna mleczna 500g (MLE) | Kleik ryżowy 400g (MLE)Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)Herbata czarna 250ml | Bulion rosołowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| II ŚNIADANIE | Jabłko gotowane 1 szt. | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU JĘCZ) | Herbata czarna 250mlSuchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) |  |
| OBIAD | Rosół z ryżem 350ml (MLE,SEL) ziemniaki gotowane 150gfilet z kurczaka na parze 120g surówka z buraków i jabłka 100g sałata zielona ze śmietaną (MLE) 100g kompot 250ml | Płynna mleczna 500g (MLE) | Kleik ryżowy 400g (MLE)Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)Herbata czarna 250ml | Bulion rosołowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| KOLACJA | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ)Margaryna 10gszynka z kurczaka 40g (SOJ,MLE) pasta z białego sera 70g (MLE)Sałata lodowa 20g pomidor 60gHerbata czarna 250ml | Płynna mięsna 500g (SEL, GLU PSZ, SOJ) | Kleik ryżowy 400g (MLE)Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)Herbata czarna 250ml | Bulion rosołowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| POŹNA KOLACJA | Mus jabłkowy 1 szt. wafle ryżowe 40g |  | Herbata czarna 250mlSuchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) |  |
|  | Wartość energetyczna: 2100 kcal Białko ogółem: 105.27 gTłuszcz: 62.09 gKw.tł.nasy.: 15.46 g Węglowodany ogółem: 290.93 g W tym cukry: 40.55 gSól: 3.43 gBłonnik: 25.14 g | Wartość energetyczna: 1974 kcal Białko ogółem: 89,45gTłuszcz: 73,48g Kw.tł.nasy.: 23,49gWęglowodany ogółem: 249,11g W tym cukry: 123,54gSól: 1,69g Błonnik: 16,65g | Wartość energetyczna: 1462 kcal Białko ogółem: 32,4 gTłuszcz: 12,65g Kw.tł.nasy.: 2,06gWęglowodany ogółem: 303,95g W tym cukry: 6,3gSól: 0,47g Błonnik: 2,3 g | Wartość energetyczna: 60kcal Białko ogółem: 5,43gTłuszcz: 1,44g Kw.tł.nasy.: 0,36gWęglowodany ogółem: 7,44g W tym cukry: 0gSól: 0,21g Błonnik: 0g |

|  |
| --- |
| WTOREK – 30.09.2025 |
|  | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta łatwostrawna z ograniczeniemtłuszczu | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnychwęglowodanów | Dieta bogatoresztkowa | Dieta podstawowa - dzieci |
| ŚNIADANIE | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ,MLE)masło extra 15g(MLE)chleb mieszany 60g(GLU PSZ,GLU ŻYT) chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT) mielonka 40g (SOJ, MLE)ser topiony 25g(MLE) Sałata lodowa 20g pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ,MLE)masło extra 15g(MLE)weka pszenna 100g(GLU PSZ) ser twarogowy 70g(MLE) szynka parzona 40g (SOJ)Sałata lodowa 20g pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)margaryna 10g (MLE)weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka parzona 40g (SOJ)ser twarogowy 70g(MLE) Sałata lodowa 20g pomidor bez skóry 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)owsianka górska 200ml(GLU OW,MLE)masło extra 15g(MLE)chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)szynka wieprzowa 40g (SOJ) ser twarogowy 70g(MLE) Sałata masłowa 20g pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)masło extra 15g(MLE)chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)szynka wieprzowa 40g (SOJ) ser twarogowy 70g(MLE) Sałata masłowa 20g pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)masło extra 15g(MLE)bułka pszenna 50g(GLU PSZ) mielonka 40g (SOJ, MLE) ser topiony 25g(MLE)Sałata lodowa 20g pomidor 60g |
| II ŚNIADANIE | Jabłko 1szt | Jabłko pieczone 1szt | Jabłko pieczone 1szt. | Jabłko 1szt. | Jabłko 1szt. | Jabłko 1sztwafelek czekoladowy 40g (GLU) |
| OBIAD | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ,MLE,SEL)kasza jęczmienna 80 g(GLU JĘCZ) schab duszony 130gsurówka z białej kapusty 100gsurówka z marchwi ,selera i jabłka100g (SEL)kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU PSZ,MLE,SEL)ryż biały 80 gschab duszony 130g surówka z marchwi i selera 150g(SEL)kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE,SEL)ryz biały 80groladka z kurczaka 130g sałatka z marchwi i selera 150g(SEL)kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU PSZ, MLE,SEL)kasza jęczmienna 80 g schab duszony 120gsurówka z białej kapusty 100g surówka z marchwi i selera 100g(SEL)kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE,SEL)kasza jęczmienna 80 g(GLU JĘCZ)schab duszony 130gsurówka z białej kapusty 100g surówka z marchwi i selera 100g(SEL)kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE,SEL)kasza jęczmienna 80 g(GLU JĘCZ)schab duszony 130gsurówka z białej kapusty 100g surówka z marchwi i selera 100g(SEL)kompot 250ml |
| KOLACJA | Herbata czarna 250mlowsianka górska 200ml(GLU PSZ, MLE) margaryna 10gchleb pszenny 50g(GLU PSZ)chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT) dżem brzoskwiniowy 25gszynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)Sałata masłowa 20g ogórek zielony 60g | Herbata czarna 250ml owsianka górska 200ml(GLU PSZ,MLE)margaryna 10gweka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) dżem truskawkowy 25gsałata masłowa 20g pomidor 60g | Herbata czarna 250mlzupa mleczna z kaszą manną 200ml (GLU PSZ, MLE)margaryna 10gweka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) dżem truskawkowy 25gsałata masłowa 20g pomidor bez skóry 60g | Herbata czarna 250ml margaryna 10gchleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)szynka parzona 40g (SOJ) jajko 50g(JAJ)sałata masłowa 20g ogórek zielony 60g | Herbata czarna 250mlowsianka górska(GLU PSZ,MLE) margaryna 10gchleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT)szynka parzona 40g (SOJ) jajko 50g(JAJ)sałata masłowa 20g ogórek zielony 60g | Herbata czarna 250ml owsianka górska 200ml(GLU PSZ,MLE)margaryna 10gbułka pszenna 50g(GLU PSZ) dżem brzoskwiniowy 25g szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)Sałata masłowa 20g ogórek zielony 60g |
| PÓŹNA KOLACJA | Jogurt naturalny z owocowym musli 1 szt.(MLW,GLU OW) | Serek homogenizowany 1 szt.(MLE) | Jogurt naturalny 1 szt.(MLE) | Jogurt naturalny 1 szt.(MLE) | Jogurt naturalny 1 szt.(MLE) | Serek homogenizowany truskawkowy 1 szt.(MLE) |
|  | Wartość energetyczna: 2248 kcal Białko ogółem: 113,04 gTłuszcz : 66.74 g Kw.tł.nasy: 28.49gWęglowodany ogółem 313,55 g W tym cukry: 96.21gSól: 5.84 g Błonnik:33,87g | Energia: 2293 kcal Białko ogółem:114,2 g Tłuszcz:62,33 gKw.tł.nasy.: 35,44g Węglowodany ogółem: 329,42 g W tym cukry: 83,7gSól: 4,93 g Błonnik: 21,39g | Wartość energetyczna 2178 kcal Białko ogółem: 101,03 gTłuszcz: 45,07 g Kw.tł.nasy.: 17.29gWęglowodany ogółem: 353.74 g W tym cukry: 92,57gSól: 5,78 g Błonnik:23,80g | Wartość energetyczna 2029 kcal Białko ogółem: 117.22 gTłuszcz: 63.43 g Kw.tł.nasy.: 28.61gWęglowodany ogółem: 265.32 g W tym cukry: 54.62gSól: 4,42 g Błonnik:40,89g | Wartość energetyczna: 2589 kcal Białko ogółem: 105.74 gTłuszcz: 68.08 g Kw.tł.nasy.: 29.52gWęglowodany ogółem: 408.91 g W tym cukry: 69.55gSól:4.18 g Błonnik:70,59g | Wartość energetyczna 2160 kcal Białko ogółem: 92.92 gTłuszcz: 65.65 g Kw.tł.nasy: 24.44gWęglowodany ogółem: 315.21 g W tym cukry: 54.39gSól: 5,61 g Błonnik:32,09g |

|  |
| --- |
| WTOREK – 30.09.2025 |
|  | Dieta podstawowa - kobiety ciężarne | Kobieta karmiąca | Dieta wysokobiałkowa | Dieta niskobiałkowa | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i tłuszczu | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego |
| ŚNIADANIE | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)masło extra 15g(MLE)chleb mieszany 70g(GLU PSZ, GLU ŻYT)chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT)mielonka 40g (SOJ, MLE) ser topiony 25g(MLE)Sałata masłowa 20g pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)masło extra 15g(MLE)weka pszenna 100g(GLU PSZ) mielonka 40g (SOJ, MLE) ser topiony 25g(MLE)Sałata masłowa 20g pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ,MLE)masło extra 15g(MLE)weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka z indyka 40g (SOJ, MLE) ser topiony 25g(MLE)Sałata masłowa 20g pomidor 60g | Herbata 250mlBułka pszenna 120g(GLU PSZ) masło extra 15g(MLE) Mielonka 40g (SOJ, MLE)Pasztet z selera 50g(SEL,JAJ, GLU PSZ)Sałata masłowa 20g Pomidor 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)margaryna 10g (MLE)weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka parzona 40g (SOJ) ser twarogowy 70g(MLE)Sałata masłowa 20g pomidor bez skóry 60g | Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ)zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ,MLE)masło extra 15g(MLE)weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka parzona 40g (SOJ) ser twarogowy 70g (MLE)Sałata masłowa 20g pomidor bez skóry 60g |
| II ŚNIADANIE | Jabłko 1sztdrożdżówka z owocami 1szt.(GLU PSZ,JAJ,MLE) | Jabłko 1sztdrożdżówka z owocami 1szt. .(GLU PSZ,JAJ,MLE) | Jabłko 1szt. | Jabłko pieczone 1szt | Jabłko pieczone 1szt. | Jabłko pieczone 1szt |
| OBIAD | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE,SEL)kasza jęczmienna 80 g(GLU JĘCZ) schab duszony 130gsurówka z białej kapusty 100g surówka z marchwi i selera 100g(SEL)kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE,SEL)kasza jęczmienna 80 g(GLU JĘCZ) schab duszony 130gsałatka z buraków 150g kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE,SEL)kasza jęczmienna 80 g(GLU JĘCZ) schab duszony 130gsurówka z białej kapusty 100g surówka z marchwi i selera 100g(SEL)kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE,SEL)ryż biały 80 gschab duszony 130g surówka z marchwi i selera 150g(SEL)kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE,SEL)ryż biały 80groladka z kurczaka 130g surówka z marchwi i selera 150g(SEL)kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ, MLE,SEL)ryz biały 80groladka z kurczaka 130g marchewka gotowana 150g kompot 250ml |
| KOLACJA | Herbata czarna 250ml owsianka górska 350ml margaryna 10gchleb mieszany 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT)chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT)dżem brzoskwiniowy 25gszynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)Sałata masłowa 20g ogórek zielony 60g | Herbata czarna 250ml margaryna 10gbułka pszenna 100g(GLU PSZ) dżem brzoskwiniowy 25gszynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)Sałata masłowa 20g ogórek zielony 60g | Herbata czarna 250ml owsianka górska 350ml(GLU OW,MLE)margaryna 10gchleb pszenny 50g(GLU PSZ) chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT)dżem brzoskwiniowy 25gszynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 20gOgórek zielony 60g | Herbata czarna 250ml Owsianka górska 350ml(GLU OWS,MLE)Weka pszenna 100g(GLU PSZ) Margaryna 10gMiód 25gSzynka parzona 40g (SOJ) Sałata masłowa 20g Ogórek zielony 60g | Herbata czarna 250mlzupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ,MLE)margaryna 10gweka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) pasta z białek jaj 70g (JAJ, MLE) sałata masłowa 20gpomidor bez skóry 60g | Herbata czarna 250mlzupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ,MLE)margaryna 10gweka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE)dżemtruskawkowy 25g sałata masłowa 20g pomidor bez skóry 60g |
| PÓŹNA KOLACJA | Jogurt naturalny z owocowym musli 1szt.(MLE,GLU OW) | Jogurt naturalny z owocowym musli 1szt.(MLE,GLU OW) | Jogurt naturalny z owocowym musli 1szt.(MLE,GLU OW) | Serek homogenizowany 1 szt. (MLE) | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE) | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE) |
|  | Energia: 2516 kcal Białko ogółem: 102.69 g Tłuszcz: 60.32 gKw.tł.nasy.: 29.49g Węglowodany ogółem: 406.39 g W tym cukry: 77.91gSól: 6,08 g Błonnik:38.24g | Energia: 2625 kcal Białko ogółem: 118.41 g Tłuszcz: 62.42 gKw.tł.nasy.: 26,1g Węglowodany ogółem: 414.18 g W tym cukry: 92,05gSól: 8,51 g Błonnik:38.25g | Energia: 2196 kcal Białko ogółem: 112.42 gTłuszcz: 63.42 g Kw.tł.nasy.: 26.53gWęglowodany ogółem: 311.97 g W tym cukry: 95.09gSól: 5.82 g Błonnik: 40.79g | Energia: 1991 kcal Białkoogółem: 78,5 g Tłuszcz:60,45gKw.tł.nasy.: 32.09g Węglowodany ogółem: 295,86g W tym cukry: 81.47gSól: 4,76g Błonnik:23,46g | Energia: 2073 kcal Białkoogółem: 88,58 g Tłuszcz:47,06gKw.tł.nasy.: 17.26g Węglowodany ogółem: 334,89g W tym cukry: 85,61gSól: 5,25g Błonnik:22,13g | Energia: 1916 kcal Białko ogółem: 82,13 g Tłuszcz:45,31 gKw.tł.nasy.: 14,37 g Węglowodany ogółem: 304,99 g W tym cukry: 80,3gSól: 5,04 g Błonnik:20g |

|  |
| --- |
| WTOREK – 30.09.2025 |
|  | Dieta bezglutenowa | Dieta płynna do sondy | Dieta płynna - kleikowa | Dieta płynna (kolonoskopia) buliony |
| ŚNIADANIE | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ) Masło 15g (MLE)ser twarogowy 70g(MLE) szynka parzona 40g (SOJ) Sałata masłowa 20g pomidor 60gHerbata czarna 250ml | Płynna mleczna 500g (MLE) | Kleik ryżowy 400g (MLE)Suchary 30g (GLU PSZE, SOJ, MLE)Herbata czarna 250ml | Bulion rosołowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| II ŚNIADANIE | Jabłko pieczone 1 szt. | Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU JĘCZ) | Herbata czarna 250mlSuchary 30g (GLU PSZE, SOJ, MLE) |  |
| OBIAD | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLE,SEL)ryż biały 80 g schab duszony 130gsurówka z marchwi i selera 150g( SEL) kompot 250ml | Płynna mleczna 500g (MLE) | Herbata czarna 250mlSuchary 30g (GLU PSZE, SOJ, MLE)Kleik z kaszy manny na mleku 250ml (MLE,GLU PSZE) | Bulion rosołowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| KOLACJA | Chleb bezglutenowy 100g (JAJ)Margaryna 10gszynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) dżem truskawkowy 25gsałata masłowa 20g pomidor 60gHerbata czarna 250ml | Płynna mięsna 500g (SEL, GLU PSZ, SOJ) | Herbata czarna 250mlSuchary 30g (GLU PSZE, SOJ, MLE)Kleik ryżowy 400g (MLE) | Bulion rosołowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml |
| PÓŹNA KOLACJA | Serek homogenizowany 1 szt. (MLE) |  | Herbata czarna 250mlSuchary 30g (GLU PSZE, SOJ, MLE) |  |
|  | Wartość odżywcza: 1915 kcal Białko ogółem: 89.3gTłuszcz: 66.86g Kw.tł.nasy.: 23.92gWęglowodany ogółem: 247,85g W tym cukry: 62.77gBłonnik: 25.15g Sól: 2.12g | Wartość energetyczna: 1974 kcal Białko ogółem: 89,45gTłuszcz: 73,48g Kw.tł.nasy.: 23,49gWęglowodany ogółem: 249,11g W tym cukry: 123,54gSól: 1,69g Błonnik: 16,65g | Wartość energetyczna: 1462 kcal Białko ogółem: 32,4 gTłuszcz: 12,65g Kw.tł.nasy.: 2,06gWęglowodany ogółem: 303,95g W tym cukry: 6,3gSól: 0,47g Błonnik: 2,3 g | Wartość energetyczna: 60kcal Białko ogółem: 5,43gTłuszcz: 1,44g Kw.tł.nasy.: 0,36gWęglowodany ogółem: 7,44g W tym cukry: 0gSól: 0,21g Błonnik: 0g |