PIĄTEK 20.02.2026 r.

DIETY DLA DOROSŁYCH

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek wiejski **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki)**	1 sztuka – 30 g
Pomidor, ogórek	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	1 butelka 500 ml

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	300g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	200 g

Jarzyny, koncentrat **(alergeny: seler)**	200 g
Kapusta kiszona **(może zawierać: dwutlenek siarki)**	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (**alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek topiony **(alergeny: mleko)**	50 g
Jaja na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	30 g -1 szt.
Sałata zielona	Listki
Miód	1 sztuka
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2429 kcal
Białko	105.36 g
Tłuszcz	81.34 g (w tym nasycone 35.98 g - 13% wart. en)
Węglowodany ogółem	332.03 g (w tym cukry 34 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	41.75 g

Sól	4,61g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek wiejski **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki)**	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	300g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	200 g
Jarzyny, koncentrat **(alergeny: seler)**	200 g

Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan + jog. Naturalny 150 g **(alergeny: mleko)**

Kolacja: Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek topiony **(alergeny: mleko)**	50 g
Jaja na twardo **(alergeny: jaja)**	1 sztuka
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	30 g -1 szt.
Sałata zielona	Listki
Miód	1 sztuka
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2629 kcal
Białko	111.84 g
Tłuszcz	84.72 g (w tym nasycone 37.92 g - 13% wart. en)
Węglowodany ogółem	369.07 g (w tym cukry 69g- 10% wart.en)
Błonnik pokarmowy	40.09 g
Sól	5g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)**	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka (**alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek wiejski **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Rzodkiewka	100 g
Pomidor, ogórek	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	300g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	200 g
Jarzyny, koncentrat **(alergeny: seler)**	200 g
Kapusta kiszona **(może zawierać:**	200 g

dwutlenek siarki)	
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Gruszka + jog. Naturalny 150 g **(alergeny: mleko)**

Kolacja: Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek topiony **(alergeny: mleko)**	50 g
Jaja na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	60 g -2 szt.
Sałata zielona	Listki
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: skyr naturalny 150 g **(alergeny: mleko).**

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2402 kcal
Białko	129.67 g
Tłuszcz	72.02 g (w tym nasycone 30.90 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	328.55 g g (w tym cukry 50 g - 8% wart.en)
Błonnik pokarmowy	53.04 g
Sól	5g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)**	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek wiejski **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	300g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	200 g
Jarzyny, koncentrat **(alergeny: seler)**	200 g
Ziemniaki	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan + jog. Naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek topiony **(alergeny: mleko)**	50 g
Jaja **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	60 g -2 szt.
Sałata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: skyr naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2369 kcal
Białko	125.89 g
Tłuszcz	71.34 g (w tym nasycone 30.80 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	323.01 g (w tym cukry 53 g - 9% wart.en)
Błonnik pokarmowy	43.85 g
Sól	5,36 g

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko **(alergeny: mleko)**	300 ml
Płatki owsiane **(alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie**	30 g

krzyżowe)	
FSMP w formie proszku (koktajl) ***(*alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)**	30 g
Masło **(alergeny: mleko)**	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, ryba po grecku (pulpet mielony), ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	300g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	200 g
Jarzyny, koncentrat **(alergeny: seler)**	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan (rozdrobniony) + jog. Naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko **(alergeny: mleko)**	300 ml
Płatki owsiane **(alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g

FSMP w formie proszku (koktajl) ***(*alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)**	30 g
Masło ***(alergeny: mleko)***	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: skyr naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2227 kcal
Białko	113.17 g
Tłuszcz	78.06 g (w tym nasycone 24.37 g)
Węglowodany ogółem	278.80 g (w tym cukry 74g)
Błonnik pokarmowy	30.77 g
Sól	3 g

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (**alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka (**alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka drobiowa (**może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler,**	4 plastry -80 g

dwutlenek siarki)	
Banan	1 szt.
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, ryba po grecku (pulpet mielony), ziemniaki, jarzyny gotowane, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	300g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	200 g
Jarzyny **(alergeny: seler)**	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko pieczone

Kolacja: Pieczywo z jajkiem i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-**żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jaja na twardo **(alergeny: jaja)**	2 sztuki
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	30 g -1 szt.

Sałata zielona	Listki
Herbata z cytryną.	

II KOLACJA : wale ryżowe – 4 szt.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2195 kcal
Białko	94.58 g
Tłuszcz	63.78 g (w tym nasycone 22.56 g)
Węglowodany ogółem	324.11 g (w tym cukry 56 g)
Błonnik pokarmowy	36.39 g
Sól	3,54 g

DIETY DLA DZIECI

1-3	Dieta ustalona indywidualnie – oparta na kaszkach i słoiczkach przeznaczonych dla niemowląt, a także dodatkach odpowiednich dla tej grupy wiekowej.

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata.	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek wiejski **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Pomidor, ogórek	200 g
Sałata	Listki

Herbata z cytryną.	
woda	1 butelka 500 ml

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	150 g
Jarzyny, koncentrat **(alergeny: seler)**	200 g
Kapusta kiszona **(może zawierać: dwutlenek siarki)**	100 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	2 kromki - 60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jaja na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	30 g -1 szt.
Sałata zielona	Listki
Miód	1 sztuka

Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1680 kcal
Białko	78.15 g
Tłuszcz	65.13 g (w tym nasycone 27.53 g)
Węglowodany ogółem	205.10 g (w tym cukry 22 g)
Błonnik pokarmowy	29.10 g
Sól	3 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata.	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek wiejski **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g

Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	300g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	150 g
Jarzyny, koncentrat	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan +jog. Naturalny 150 g **(alergeny: mleko)**

Kolacja: Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jaja na twardo **(alergeny: jaja)**	1 sztuka
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	30 g -1 szt.
Sałata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1899 kcal
Białko	85.54 g

Tłuszcz	68.65 g (w tym nasycone 29.51 g)
Węglowodany ogółem	246.42 g (w tym cukry 56 g)
Błonnik pokarmowy	30.34 g
Sól	3 g

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	85 kcal
Białko	0.68 g
Tłuszcz	0.68 g
Węglowodany ogółem	20.57 g
Błonnik pokarmowy	3.40 g
Sól	-

II trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 20 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 20 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	266 kcal
Białko	8.89 g
Tłuszcz	6.88 g
Węglowodany ogółem	43.07 g
Błonnik pokarmowy	4.78 g
Sól	-

III trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 40 g, gruszka – 130 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	469 kcal
Białko	12.31 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	84 g
Błonnik pokarmowy	8,5 g
Sól	-

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 40 g, banan – 120 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	474 kcal

Białko	11.85 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	81.59 g
Błonnik pokarmowy	8,2 g
Sól	-

SOBOTA 21.02.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)**	60 g – 1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	60 g – 3 plastry
Serek topiony **(alergeny: mleko)**	50 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki)**	1 sztuka – 30 g
Papryka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	

Obiad: Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ziemniak	300 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Przecier pomidorowy	20 g
Filet z kurczaka	150 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiową, herbata.	
Szynka drobiowa **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	60 g -3 plastry
Kremowy serek twarogowy, miód **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	90 g – 3 kromki
Sałata zielona, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g z granolą **(alergeny: gluten;**

może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję) 30 g.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2481 kcal
Białko	112.72 g
Tłuszcz	74.08 g (w tym nasycone 32.24 g - 10 % wart. en)
Węglowodany ogółem	350.32 g (w tym cukry 46 g)
Błonnik pokarmowy	38.03 g
Sól	5 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)**	60 g – 1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	60 g – 3 plastry
Serek topiony **(alergeny: mleko)**	50 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki)**	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

woda	

Obiad: Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ziemniak (puree) **(alergeny: mleko)**	300 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Przecier pomidorowy	20 g
Filet z kurczaka	150 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

PODWIECZOREK:	Banan – 1 sztuka

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiową, herbata.	
Szynka drobiowa **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	60 g -3 plastry
Kremowy serek twarogowy, miód **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam,**	90 g – 3 kromki

soję)	
Sałata zielona, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g z granolą **(alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję)** 30 g.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2589 kcal
Białko	113.72 g
Tłuszcz	74.24 g (w tym nasycone 32.35 g - 10 % wart. en)
Węglowodany ogółem	377.22 g (w tym cukry 69 g)
Błonnik pokarmowy	39.97 g
Sól	5 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)**	60 g
Bułka grahamka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)**	100 g – 1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	60 g – 3 plastry
Serek topiony **(alergeny: mleko)**	50 g

Papryka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	

Obiad: Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ziemniak (puree) **(alergeny: mleko)**	300 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Przecier pomidorowy	20 g
Filet z kurczaka	150 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g
PODWIECZOREK:	Gruszka – 1 sztuka

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiową, herbata.	
Szynka drobiowa **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	60 g -3 plastry

Kremowy serek twarogowy **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)**	90 g – 3 kromki
Sałata zielona, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g z granolą **(alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję)** 30 g.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2497 kcal
Białko	117.31 g
Tłuszcz	73.85 g (w tym nasycone 32.13 g)
Węglowodany ogółem	354.55 g (w tym cukry 50,0 g)
Błonnik pokarmowy	46.17 g
Sól	6 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)**	60 g
Bułka grahamka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)**	60 g – 1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g

Polędwica sopocka **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	60 g – 3 plastry
Serek topiony **(alergeny: mleko)**	50 g
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	

Obiad: Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ziemniak (puree) **(alergeny: mleko)**	300 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Przecier pomidorowy	20 g
Filet z kurczaka	150 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

PODWIECZOREK:	Banan – 1 sztuka

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiową, herbata.

Szynka drobiowa **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	60 g -3 plastry
Kremowy serek twarogowy **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)**	90 g – 3 kromki
Sałata zielona, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g z granolą **(alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję)** 30 g.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2530 kcal
Białko	117.53 g
Tłuszcz	73.75 g (w tym nasycone 32.19 g)
Węglowodany ogółem	362.73 g (w tym cukry 560,0 g)
Błonnik pokarmowy	45.38 g
Sól	6 g

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko **(alergeny: mleko)**	300 ml
Płatki owsiane **(alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) ***(*alergeny: mleko. Może zawierać**	30 g

pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)	
Masło ***(alergeny: mleko)***	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ziemniak (puree) **(alergeny: mleko)**	300 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Przecier pomidorowy	20 g
Filet z kurczaka	150 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

PODWIECZOREK:	Banan – 1 sztuka

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko ***(alergeny: mleko)***	300 ml
Płatki owsiane **(alergeny: może**	30 g

zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)	
FSMP w formie proszku (koktajl) ***(*alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)**	30 g
Masło ***(alergeny: mleko)***	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2316 kcal
Białko	103.91 g
Tłuszcz	79.27 g (w tym nasycone 25.37 g)
Węglowodany ogółem	307.67 g (w tym cukry 88 g)
Błonnik pokarmowy	31.02 g
Sól	6 g

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)**	60 g – 1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g

Polędwica sopocka **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	80 g – 4 plastry
Banan	1 szt.
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	

Obiad: Zupa ziemniaczana, makaron, filet z kurczaka, marchew gotowana, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ziemniak (puree) **(alergeny: mleko)**	300 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Filet z kurczaka	150 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko pieczone

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiową, herbata.	
Szynka drobiowa **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	60 g -3 plastry

Kremowy serek twarogowy,**(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	90 g – 3 kromki
Sałata zielona,	-
Herbata z cytryną.	

II KOLACJA : wafle ryżowe – 4 szt.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2275 kcal
Białko	99.45 g
Tłuszcz	56.30 g (w tym nasycone 21.59 g)
Węglowodany ogółem	352.99 g (w tym cukry 56 g)
Błonnik pokarmowy	36.47 g
Sól	3 g

DIETY DLA DZIECI

1-3	Dieta ustalona indywidualnie – oparta na kaszkach i słoiczkach przeznaczonych dla niemowląt, a także dodatkach odpowiednich dla tej grupy wiekowej.

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja,**	60 g – 1 sztuka

sezam)	
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	40 g – 2 plastry
Serek topiony **(alergeny: mleko)**	30 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki)**	1 sztuka – 30 g
Papryka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	

Obiad: Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ziemniak (puree) **(alergeny: mleko)**	200 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	50 g
Olej rzepakowy	10 ml
Przecier pomidorowy	20 g
Filet z kurczaka	100 g
Marchew	200 g

Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiową, herbata.	
Szynka drobiowa **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	40 g - 2 plastry
Kremowy serek twarogowy **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Sałata zielona, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g z granolą **(alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję)** 30 g.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1834 kcal
Białko	77.85 g
Tłuszcz	62.95 g (w tym nasycone 28.04 g)
Węglowodany ogółem	249.25 g (w tym cukry 46 g)
Błonnik pokarmowy	28.83 g
Sól	4 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja,**	60 g – 1 sztuka

sezam)	
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	40 g – 2 plastry
Serek topiony **(alergeny: mleko)**	30 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki)**	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	

Obiad: Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ziemniak (puree) **(alergeny: mleko)**	200 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	50 g
Olej rzepakowy	10 ml
Przecier pomidorowy	20 g
Filet z kurczaka	100 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

PODWIECZOREK:	Banan – 1 sztuka

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiową, herbata.	
Szynka drobiowa **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	40 g -2 plastry
Kremowy serek twarogowy, miód **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Sałata zielona, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g z granolą **(alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję)** 30 g.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2035 kcal
Białko	81.43 g
Tłuszcz	63.79 g (w tym nasycone 28.23 g)
Węglowodany ogółem	292.55 g (w tym cukry 64 g)
Błonnik pokarmowy	32.21 g
Sól	4 g

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	85 kcal
Białko	0.68 g
Tłuszcz	0.68 g
Węglowodany ogółem	20.57 g
Błonnik pokarmowy	3.40 g
Sól	-

II trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 20 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 20 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	266 kcal
Białko	8.89 g
Tłuszcz	6.88 g
Węglowodany ogółem	43.07 g
Błonnik pokarmowy	4.78 g
Sól	-

III trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 40 g, gruszka – 130 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	469 kcal
Białko	12.31 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	84 g
Błonnik pokarmowy	8,5 g
Sól	-

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 40 g, banan – 120 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	474 kcal
Białko	11.85 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	81.59 g
Błonnik pokarmowy	8,2 g
Sól	-

NIEDZIELA 22.02.2026 r .

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z kurczaka i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	90 g – 3 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	60 g – 3 plastry
Jajko **(alergeny: jaja)**	1 sztuka
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki (siarczyny))**	1 sztuka – 30 g
Papryka/ rzodkiewka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	1 butelka

Obiad: Rosół z zacierką, schab w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Koper, śmietana	15 ml
Ziemniaki	400 g

Buraki z chrzanem **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki (siarczyny))**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania, herbata.	
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	60 g -2 sztuki
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	2 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	90 g – 3 kromki
Sałata zielona, ogórek konserwowy	Listki, 200g
Miód	30 g – 1 sztuka
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka ryżowa z gotowanym/pieczonym kurczakiem.	
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	50 g
Kurczak	30 g
Groszek **(może zawierać: seler, gorczycę)**	20 g
Pomidor	20 g
Jogurt Nat. zioła **(alergeny: mleko)**	20 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2424 kcal
Białko	114 g
Tłuszcz	72.33 g (w tym nasycone 34.45 g - 13 % wart. en)
Węglowodany ogółem	316.96 g (w tym cukry 54 g - 7% wart.en)

Błonnik pokarmowy	37.94 g
Sól	6 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z kurczaka i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	90 g – 3 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	60 g – 3 plastry
Jajko **(alergeny: jaja)**	1 sztuka
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki (siarczyny)**)	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	1 butelka

Obiad: Rosół z makaronem, schab w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g

Olej rzepakowy	5 ml
Koper, śmietana	15 ml
Ziemniaki	400 g
Buraki	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

PODWIECZOREK:	
Budyń	5 g
Mleko **(alergeny: mleko)**	30 ml
Kakao **(może zawierać: mleko, soję)**	5 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania, herbata.	
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	60 g -2 sztuki
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	2 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	90 g – 3 kromki
Sałata zielona, pomidor	200 g
Miód	30 g – 1 sztuka
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka ryżowa z gotowanym/pieczonym kurczakiem.	
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	50 g
Kurczak	30 g
Groszek **(może zawierać: seler, gorczycę)**	20 g
Pomidor	20 g

Jogurt Nat. zioła **(alergeny: mleko)**	20 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2577 kcal
Białko	121.94 g
Tłuszcz	77.23 g g (w tym nasycone 37.44 g - 13 % wart. en)
Węglowodany ogółem	318 g (w tym cukry 66 g-8%)
Błonnik pokarmowy	38.15 g
Sól	6 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z kurczaka i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)**	90 g – 3 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	60 g – 3 plastry
Jajko **(alergeny: jaja)**	1 sztuka
Papryka/ rzodkiewka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	1 butelka

Obiad: Rosół z makaronem, schab w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Koper, śmietana	15 ml
Ziemniaki	400 g
Buraki z chrzanem **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki (siarczyny))**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

PODWIECZOREK:	
Budyń **(może zawierać: mleko (przy przygotowaniu na mleku)**; może zawierać soję)	5 g
Mleko **(alergeny: mleko)**	30 ml
Kako **(może zawierać: mleko, soję)**	5 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania, herbata.	
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	60 g -2 sztuki
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	2 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)**	90 g – 3 kromki
Sałata zielona, ogórek konserwowy	200 g

Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka ryżowa z gotowanym/pieczonym kurczakiem.	
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	50 g
Kurczak	30 g
Groszek **(może zawierać: seler, gorczycę)**	20 g
Pomidor	20 g
Jogurt Nat. zioła **(alergeny: mleko)**	20 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2442 kcal
Białko	121.94 g
Tłuszcz	77.40 g (w tym nasycone 37.47 g - 14 % wart. en)
Węglowodany ogółem	302.91 g (w tym cukry 56 g-7%)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	6 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z kurczaka i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)**	90 g – 3 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	60 g – 3 plastry
Jajko **(alergeny: jaja)**	1 sztuka

Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	1 butelka

Obiad: Rosół z makaronem, schab w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Koper, śmietana	15 ml
Ziemniaki	400 g
Buraki	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

PODWIECZOREK:	
Budyń	5 g
Mleko **(alergeny: mleko)**	30 ml
Kakao **(może zawierać: mleko, soję)**	5 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania, herbata.

Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	60 g -2 sztuki
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	2 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)**	90 g – 3 kromki
Sałata zielona, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka ryżowa z gotowanym/pieczonym kurczakiem.	
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	50 g
Kurczak	30 g
Groszek **(może zawierać: seler, gorczycę)**	20 g
Pomidor	20 g
Jogurt Nat. zioła **(alergeny: mleko)**	20 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2434 kcal
Białko	121.94 g
Tłuszcz	77.20 g (w tym nasycone 37.44 g - 14 % wart. en)
Węglowodany ogółem	301.61 g (w tym cukry 56 g)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	4,7 g

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko **(alergeny: mleko)**	300 ml

Płatki owsiane **(alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) ***(*alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)**	30 g
Masło ***(alergeny: mleko)***	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Rosół z zacierką, schab (rozdrobniony) w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Koper, śmietana	15 ml
Ziemniaki	400 g
Buraki z chrzanem **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki (siarczyny))**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

PODWIECZOREK:	

Budyń	5 g
Mleko **(alergeny: mleko)**	30 ml
Kakao **(może zawierać: mleko, soję)**	5 g

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko ***(alergeny: mleko)***	300 ml
Płatki owsiane **(alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) ***(*alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)**	30 g
Masło ***(alergeny: mleko)***	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka ryżowa z gotowanym/pieczonym kurczakiem.	
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	50 g
Kurczak	30 g
Groszek **(może zawierać: seler, gorczycę)**	20 g
Pomidor	20 g
Jogurt Nat. zioła **(alergeny: mleko)**	20 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2330 kcal
Białko	117.30 g
Tłuszcz	80.43 g (w tym nasycone 28.32 g- 14 %

	wart. en)
Węglowodany ogółem	295.39 g (w tym cukry 70 g)
Błonnik pokarmowy	31.16 g
Sól	3 g

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z kurczaka i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	90 g – 3 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	60 g – 3 plastry
Jajko **(alergeny: jaja)**	2 sztuki
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	1 butelka

Obiad: Rosół z makaronem, schab w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g

Olej rzepakowy	5 ml
Koper, śmietana	15 ml
Ziemniaki	400 g
Buraki	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

PODWIECZOREK: banan	

Kolacja: Pieczywo z szynką, herbata.	
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	60 g -2 sztuki
Polędwica sopocka **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	80 g – 4 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	90 g – 3 kromki
Sałata zielona	-
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka ryżowa z gotowanym/pieczonym kurczakiem.	
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	50 g
Kurczak	30 g
Groszek **(może zawierać: seler, gorczycę)**	20 g
Pomidor	20 g
Jogurt Nat. zioła **(alergeny: mleko)**	20 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

Wartość energetyczna	2214 kcal
Białko	123.40 g
Tłuszcz	69.01 g (w tym nasycone 31.32 g- 14 % wart. en)
Węglowodany ogółem	282.63 gg (w tym cukry 45 g)
Błonnik pokarmowy	34.77 g
Sól	4 g

DIETY DLA DZIECI

1-3	Dieta ustalona indywidualnie – oparta na kaszkach i słoiczkach przeznaczonych dla niemowląt, a także dodatkach odpowiednich dla tej grupy wiekowej.

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z kurczaka i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	40 g – 2 plastry
Jajko **(alergeny: jaja)**	1 sztuka
Papryka/ rzodkiewka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	1 butelka

Obiad: Rosół z zacierką, schab w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	100 g
Olej rzepakowy	5 ml
Koper, śmietana	15 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Buraki z chrzanem **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki (siarczyny))**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania, herbata.	
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	30 g -1 sztuka
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	1 plaster
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Sałata zielona, ogórek konserwowy	Listki, 100g
Miód	30 g – 1 sztuka
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka ryżowa z gotowanym/pieczonym kurczakiem.

Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	50 g
Kurczak	30 g
Groszek **(może zawierać: seler, gorczycę)**	20 g
Pomidor	20 g
Jogurt Nat. zioła **(alergeny: mleko)**	20 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1747 kcal
Białko	83.12 g
Tłuszcz	53.91 g (w tym nasycone 25.15 g)
Węglowodany ogółem	240.88 g (w tym cukry 52 g)
Błonnik pokarmowy	29.62 g
Sól	4 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z kurczaka i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	40 g – 2 plastry
Jajko **(alergeny: jaja)**	1 sztuka
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki (siarczyny)**)	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

woda	1 butelka

Obiad: Rosół z makaronem, schab w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	100 g
Olej rzepakowy	5 ml
Koper, śmietana **(alergeny: mleko)**	15 ml
Ziemniaki	200 g
Buraki	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

PODWIECZOREK:	
Budyń **(może zawierać: mleko (przy przygotowaniu na mleku)**; może zawierać soję)	5 g
Mleko **(alergeny: mleko)**	30 ml
Kakao **(może zawierać: mleko, soję)**	5 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania, herbata.	
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	30 g – 1 szt.
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	1 plaster
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g

Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Sałata zielona, ogórek konserwowy	200 g
Miód	30 g – 1 sztuka
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka ryżowa z gotowanym/pieczonym kurczakiem.	
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	50 g
Kurczak	30 g
Groszek **(może zawierać: seler, gorczycę)**	20 g
Pomidor	20 g
Jogurt Nat. zioła **(alergeny: mleko)**	20 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1900 kcal
Białko	90.66 g
Tłuszcz	58.81 g (w tym nasycone 28.14 g)
Węglowodany ogółem	260.96 g (w tym cukry 65 g)
Błonnik pokarmowy	29.83 g
Sól	5 g

10 – 18 - jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	85 kcal
Białko	0.68 g
Tłuszcz	0.68 g
Węglowodany ogółem	20.57 g
Błonnik pokarmowy	3.40 g
Sól	-

II trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 20 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 20 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	266 kcal
Białko	8.89 g
Tłuszcz	6.88 g
Węglowodany ogółem	43.07 g
Błonnik pokarmowy	4.78 g
Sól	-

III trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam,**

mleko, soję) 40 g, gruszka – 130 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	469 kcal
Białko	12.31 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	84 g
Błonnik pokarmowy	8,5 g
Sól	-

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 40 g, banan – 120 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	474 kcal
Białko	11.85 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	81.59 g
Błonnik pokarmowy	8,2 g
Sól	-

PONIEDZIAŁEK 23.02.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam,**	60 g – 2 kromki

soję)	
Kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki (siarczyny))**	1 szt.
Szynka wieprzowa gotowana **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry – 60 g
Ogórek, papryka,	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem, filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki, surówka z kapusty białej.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**	70 g
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki	400 g

Kapusta biała	200 g
Ogórek, kukurydza	5 g
Majonez, jogurt nat. **(alergeny: mleko)**	20 g
Jabłko	50 g

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	60 g – 3 plastry
Szynka z fileta **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Ryż z jabłkami.	
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	50 g
Jabłko	150 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2610 kcal
Białko	161 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 29 g- 10 % wart. en)
Węglowodany ogółem	347 g (w tym cukry 43 g- 7 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	34 g

Sól	8 g

1. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki (siarczyny))**	1 szt.
Szynka wieprzowa gotowana **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry - 60 g
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki, sałata z jogurtem.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml

Mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki	400 g
Sałata z jogurtem **(alergeny: mleko)**	-
Jabłko	50 g

Podwieczorek: wafle ryżowe – 3 szt. + banan

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	60 g – 3 plastry
Szynka z fileta **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor bez skórki	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Ryż z jabłkami.	
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	50 g
Jabłko	150 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2400 kcal
Białko	161 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 26 g- 9% wart. en)

Węglowodany ogółem	338g (w tym cukry 62 g- 10% wart. en)
Błonnik pokarmowy	34 g
Sól	5 g

2. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	100 g – 3 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka wieprzowa gotowana **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry - 60 g
Ogórek, papryka	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem, filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki, surówka z kapusty białej.	
Ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**	70 g
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g

Olej rzepakowy	5 ml
Mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki	400 g
Kapusta biała	200 g
Ogórek, kukurydza	5 g
Majonez, jogurt nat. **(alergeny: mleko)**	20 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: gruszka.

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	60 g – 3 plastry
Szynka z fileta **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Kefir **(alergeny: mleko)** – 1 sztuka.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2012 kcal
Białko	105 g

Tłuszcz	66 g (w tym nasycone 28g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	277 g (w tym cukry 41 g- 8% wart. en)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	6 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	100 g – 3 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka wieprzowa gotowana **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry - 60 g
Pomidor	100 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki, sałata z jogurtem.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g

Olej rzepakowy	5 ml
Mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki	400 g
Sałata z jogurtem **(alergeny: mleko)**	-
Jabłko	50 g

Podwieczorek: Banan – bez wafli ryżowych

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	60 g – 3 plastry
Szynka z fileta **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Kefir **(alergeny: mleko)**– 1 sztuka.

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko **(alergeny: mleko)**	300 ml
Płatki owsiane **(alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko. Może zawierać**	30 g

pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)	
Masło ***(alergeny: mleko)***	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet z indyka (rozdrobniony) w sosie ziołowym, ziemniaki, marchew gotowana .	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki	400 g
Marchew	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: Banan

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko ***(alergeny: mleko)***	300 ml
Płatki owsiane **(alergeny: może**	30 g

zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)	
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)**	30 g
Masło ***(alergeny: mleko)***	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	100 g – 3 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka wieprzowa gotowana **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry - 60 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki, sałata z jogurtem.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g

Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki	400 g
Marchew	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: wafle ryżowe – 3 szt. + banan

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Szynka z fileta **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	80 g – 4 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Ryż z jabłkami.	
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	50 g
Jabłko	150 g

DIETY DLA DZIECI

1-3	Dieta ustalona indywidualnie – oparta na kaszkach i słoiczkach przeznaczonych dla niemowląt, a także dodatkach

	odpowiednich dla tej grupy wiekowej.

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki (siarczyny))**	1 szt.
Szynka wieprzowa gotowana **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Ogórek, papryka,	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem, filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki, surówka z kapusty białej.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**	70 g
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	100 g
Olej rzepakowy	5 ml

Mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki	200 g
Kapusta biała	200 g
Ogórek, kukurydza	5 g
Majonez, jogurt nat. **(alergeny: mleko)**	20 g
Jabłko	50 g

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	2 kromki - 60 g
Szynka z fileta **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Ryż z jabłkami.	
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	50 g
Jabłko	150 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g

Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki (siarczyny))**	1 szt.
Szynka wieprzowa gotowana **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry - 60 g
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki, sałata z jogurtem.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	100 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki	200 g
Sałata z jogurtem **(alergeny: mleko)**	-
Jabłko	50 g

Podwieczorek: banan

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	2kromki -60 g
Szynka z fileta **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor bez skórki	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Ryż z jabłkami.	
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	50 g
Jabłko	150 g

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	85 kcal
Białko	0.68 g
Tłuszcz	0.68 g
Węglowodany ogółem	20.57 g
Błonnik pokarmowy	3.40 g
Sól	-

II trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 20 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 20 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	266 kcal
Białko	8.89 g
Tłuszcz	6.88 g
Węglowodany ogółem	43.07 g
Błonnik pokarmowy	4.78 g
Sól	-

III trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 40 g, gruszka – 130 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	469 kcal
Białko	12.31 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	84 g

Błonnik pokarmowy	8,5 g
Sól	-

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 40 g, banan – 120 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	474 kcal
Białko	11.85 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	81.59 g
Błonnik pokarmowy	8,2 g
Sól	-

WTOREK 24.02.2026 r.

1. **DIETA PODSTAWOWA**

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60g – 2 kromki
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	3 plastry - 60 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki (siarczyny))**	1 sztuka – 30 g
Ogórek kiszony, pomidor	200 g

Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem, filet w sosie pieczarkowym, kasza jęczmienna, kalafior gotowany.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Fasola	30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Pieczarki	70 g
Kasza **(alergeny: gluten)**	100 g
Kalafior	200 g
Jabłko	150 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem wiejskim i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Serek wiejski **(alergeny: mleko)**	1 sztuka.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2268 kcal
Białko	109 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 25 g- 10% wart. en)
Węglowodany ogółem	320g (w tym cukry 53 g- 9% wart. en)
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	5 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60g – 2 kromki
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	3 plastry - 60 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki (siarczyny))**	1 sztuka – 30 g
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, filet w sosie śmietanowym, kasza jęczmienna, kalafior gotowany.

Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Kasza **(alergeny: gluten)**	100 g
kalafior gotowany	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku.	
Budyń **(może zawierać: mleko, soję)**	5 g
Mleko **(alergeny: mleko)**	200 ml
Czekolada **(alergeny: mleko, soję)**	1-2 kostki

Kolacja: Pieczywo z serkiem wiejskim i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Serek wiejski **(alergeny: mleko)**	1 sztuka.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2096 kcal
Białko	113 g
Tłuszcz	62 g (w tym nasycone 18 g- 8% wart. en)
Węglowodany ogółem	237g (w tym cukry 59 g- 11 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	32 g
Sól	5,6 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	3 plastry - 60 g
Kremowy serek **(alergeny: mleko)**	1sztuka
Ogórek kiszony, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem, filet w sosie śmietanowym, kasza jęczmienna, kalafior gotowany.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g

Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Kasza **(alergeny: gluten)**	100 g
kalafior gotowany	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku.	
Budyń **(może zawierać: mleko, soję)**	5 g
Mleko **(alergeny: mleko)**	200 ml
Czekolada **(alergeny: mleko, soję)**	1-2 kostki

Kolacja: Pieczywo z serkiem wiejskim i warzywami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Serek wiejski **(alergeny: mleko)**	1 sztuka.
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** – 1 szt.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2124 kcal
Białko	116 g
Tłuszcz	67 g (w tym nasycone 30 g- 13 % wart. en)
Węglowodany ogółem	261 g (w tym cukry 45 g- 8 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	5,4 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	3 plastry - 60 g
Kremowy serek **(alergeny: mleko)**	1sztuka
Sałata , pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, filet w sosie pieczarkowym, kasza jęczmienna, kalafior gotowany.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Fasola	50 g

Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Pieczarki	50 g
Kasza **(alergeny: gluten)**	100 g
kalafior gotowany	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku.	
Budyń **(może zawierać: mleko, soję)**	5 g
Mleko **(alergeny: mleko)**	200 ml
Czekolada **(alergeny: mleko, soję)**	1-2 kostki

Kolacja: Pieczywo z serkiem wiejskim i warzywami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Serek wiejski **(alergeny: mleko)**	1 sztuka.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor,	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** – 1 szt.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2124 kcal
Białko	116 g
Tłuszcz	67 g (w tym nasycone 30 g- 13 % wart. en)
Węglowodany ogółem	261 g (w tym cukry 45 g- 8 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	38 g

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko **(alergeny: mleko)**	300 ml
Płatki owsiane **(alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)**	30 g
Masło ***(alergeny: mleko)***	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, filet (rozdrobniony) w sosie śmietanowym, kasza jęczmienna, kalafior gotowany.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g

Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Kasza **(alergeny: gluten)**	100 g
kalafior gotowany	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku.	
Budyń **(może zawierać: mleko, soję)**	5 g
Mleko **(alergeny: mleko)**	200 ml
Czekolada **(alergeny: mleko, soję)**	1-2 kostki

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko ***(alergeny: mleko)***	300 ml
Płatki owsiane **(alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)**	30 g
Masło ***(alergeny: mleko)***	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** – 1 szt.

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60g – 2 kromki
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	3 plastry - 60 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, filet gotowany, ziemniaki, kalafior gotowany.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
kalafior gotowany	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: Banan

Kolacja: Pieczywo z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Szynka krucha **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	60 g – 3 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**.

DIETY DLA DZIECI

1-3	Dieta ustalona indywidualnie – oparta na kaszkach i słoiczkach przeznaczonych dla niemowląt, a także dodatkach odpowiednich dla tej grupy wiekowej.

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	2 plastry - 40 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki (siarczyny))**	1 sztuka – 30 g

Ogórek kiszony, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem, filet w sosie pieczarkowym, kasza jęczmienna, kalafior gotowany.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Fasola	30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Pieczarki	70 g
Kasza **(alergeny: gluten)**	50 g
Kalafior	200 g
Jabłko	150 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem wiejskim i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	2 kromki - 60 g
Serek wiejski **(alergeny: mleko)**	1 sztuka.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor, ogórek	200 g

Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	2 plastry - 40 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki (siarczyny))**	1 sztuka – 30 g
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, filet w sosie śmietanowym, kasza jęczmienna, kalafior gotowany.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Kasza **(alergeny: gluten)**	50 g

kalafior gotowany	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku.	
Budyń **(może zawierać: mleko, soję)**	5 g
Mleko **(alergeny: mleko)**	200 ml
Czekolada **(alergeny: mleko, soję)**	1-2 kostki

Kolacja: Pieczywo z serkiem wiejskim i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	2 kromki - 60 g
Serek wiejski **(alergeny: mleko)**	1 sztuka.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**.

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	85 kcal
Białko	0.68 g
Tłuszcz	0.68 g
Węglowodany ogółem	20.57 g
Błonnik pokarmowy	3.40 g
Sól	-

II trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 20 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 20 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	266 kcal
Białko	8.89 g
Tłuszcz	6.88 g
Węglowodany ogółem	43.07 g
Błonnik pokarmowy	4.78 g
Sól	-

III trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 40 g, gruszka – 130 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	469 kcal
Białko	12.31 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	84 g
Błonnik pokarmowy	8,5 g
Sól	-

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 40 g, banan – 120 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	474 kcal
Białko	11.85 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	81.59 g
Błonnik pokarmowy	8,2 g
Sól	-

ŚRODA 25.02.2026 r.

1. **DIETA PODSTAWOWA**

Śniadanie: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki

Bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica; mleko)**	1 szt.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	2 plastry – 40 g
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 sztuka – 30 g
Miód	1 sztuka
Ogórek konserwowy, pomidor **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
Woda	Butela -1 szt.

Obiad: Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, schab w sosie koperkowym z ziemniakami, marchewka - surówka.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Groszek zielony	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Bułka tarta, mąka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	10 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koperek	10 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Ziemniaki	400 g
Marchew, jabłko, chrzan	200 g

Jabłko	50 g

Kolacja: Pieczywo z mozzarellą, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Mozzarella **(alergeny: mleko)**	60 g – pół szt
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Ogórek/ papryka	Po 100 g
Szynka drobiowa **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: serek homogenizowany – 1 sztuka.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2460 kcal
Białko	126 g
Tłuszcz	95 g (w tym nasycone 45 g- 16% wart. en)
Węglowodany ogółem	285 g (w tym cukry 25 g- 4% wart. en)
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	5 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam,**	60 g – 2 kromki

soję)	
Bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica; mleko)**	1 szt.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	2 plastry – 40 g
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 sztuka – 30 g
Miód	1 sztuka
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, schab w sosie koperkowym z ziemniakami, marchewka z groszkiem.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Groszek zielony	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Bułka tarta, mąka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	10 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koperek	10 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Ziemniaki	400 g
Marchew, groszek	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: banan + herbatniki 30 g

Kolacja: Pieczywo z mozzarellą, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Mozzarella **(alergeny: mleko)**	60 g – pół szt
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Szynka **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: serek homogenizowany – 1 sztuka.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2694 kcal
Białko	130g
Tłuszcz	100 g (w tym nasycone 45 g- 15% wart. en)
Węglowodany ogółem	325 g (w tym cukry 54 g- 8% wart. en)
Błonnik pokarmowy	37 g
Sól	4,11 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham **(alergeny: gluten –**	60 g – 2 kromki

pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	
Bułka grahamka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 szt.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	2 plastry – 40 g
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 sztuka – 30 g
Ogórek konserwowy, pomidor **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, schab w sosie koperkowym z ziemniakami, marchewka - surówka.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Groszek zielony	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Bułka tarta, mąka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	10 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koperek	10 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Ziemniaki	400 g
Marchew, jabłko, chrzan	200 g

Jabłko	50 g

Podwieczorek; gruszka

Kolacja: Pieczywo z mozzarellą, szynka i warzywami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Mozzarella **(alergeny: mleko)**	60 g – pół szt.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Ogórek/, papryka	200 g
Szynka drobiowa **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: jogurt naturalny – 1 sztuka.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2227 kcal
Białko	116 g
Tłuszcz	59 g (w tym nasycone 37 g- 14 % wart. en)
Węglowodany ogółem	267 g (w tym cukry 28 g- 5% wart. en)
Błonnik pokarmowy	42 g
Sól	5 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 szt.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	2 plastry – 40 g
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, schab w sosie koperkowym z ziemniakami, marchewka z groszkiem.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Groszek zielony	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Bułka tarta, mąka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	10 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koperek	10 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Ziemniaki	400 g

Marchew, groszek	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: banan

Kolacja: Pieczywo z mozzarellą, szynka i warzywami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Mozzarella **(alergeny: mleko)**	60 g – pół szt.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Szynka drobiowa **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: jogurt naturalny – 1 sztuka.

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko **(alergeny: mleko)**	300 ml
Płatki owsiane **(alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)**	30 g
Masło **(alergeny: mleko)**	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	

Woda	Butelka

Obiad: Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, schab w sosie koperkowym z ziemniakami, marchewka z groszkiem.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Groszek zielony	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Bułka tarta, mąka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	10 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koperek	10 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Ziemniaki	400 g
Marchew, groszek	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: banan

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko **(alergeny: mleko)**	300 ml
Płatki owsiane **(alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko. Może zawierać**	30 g

pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)	
Masło **(alergeny: mleko)**	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** – 1 sztuka.

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica; mleko)**	1 szt.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 sztuka – 30 g
Szynka krucha **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	3 plastry - 60 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, filet gotowany, ziemniaki, marchewka z groszkiem.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Groszek zielony	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Filet	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koperek	10 g
Ziemniaki	400 g
Marchew, groszek	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: banan

Kolacja: Pieczywo z mozzarellą, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Mozzarella **(alergeny: mleko)**	60 g – pół szt
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Szynka **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: jabłko pieczone, herbatniki – 30 g

DIETY DLA DZIECI

1-3	Dieta ustalona indywidualnie – oparta na kaszkach i słoiczkach przeznaczonych dla niemowląt, a także dodatkach odpowiednich dla tej grupy wiekowej.

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	1 plaster – 20 g
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 sztuka – 30 g
Miód	1 sztuka
Ogórek konserwowy, pomidor **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka -1 szt.

Obiad: Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, schab w sosie koperkowym z ziemniakami, marchewka - surówka.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Groszek zielony	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	100 g
Bułka tarta, mąka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	10 g
Olej rzepakowy	10 ml

Koperek	10 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Ziemniaki	200 g
Marchew, jabłko, chrzan	200 g
Jabłko	50 g

Kolacja: Pieczywo z mozzarellą, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	2kromki - 60 g
Mozzarella **(alergeny: mleko)**	60 g – pół szt.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Ogórek/ papryka	Po 100 g
Szynka drobiowa **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: serek homogenizowany – 1 sztuka.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2460 kcal
Białko	126 g
Tłuszcz	95 g (w tym nasycone 45 g- 16% wart. en)
Węglowodany ogółem	285 g (w tym cukry 25 g- 4% wart. en)
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	5 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	1 plaster – 20 g
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 sztuka – 30 g
Miód	1 sztuka
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, schab w sosie koperkowym z ziemniakami, marchewka z groszkiem.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Groszek zielony	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	100 g
Bułka tarta, mąka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	10 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koperek	10 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Ziemniaki	200 g

Marchew, groszek	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: banan

Kolacja: Pieczywo z mozzarellą, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	2 kromki - 60 g
Mozzarella **(alergeny: mleko)**	60 g – pół szt
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Szynka **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry - 40 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: serek homogenizowany – 1 sztuka.

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	85 kcal
Białko	0.68 g

Tłuszcz	0.68 g
Węglowodany ogółem	20.57 g
Błonnik pokarmowy	3.40 g
Sól	-

II trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 20 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 20 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	266 kcal
Białko	8.89 g
Tłuszcz	6.88 g
Węglowodany ogółem	43.07 g
Błonnik pokarmowy	4.78 g
Sól	-

III trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 40 g, gruszka – 130 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

Wartość energetyczna	469 kcal
Białko	12.31 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	84 g
Błonnik pokarmowy	8,5 g
Sól	-

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 40 g, banan – 120 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	474 kcal
Białko	11.85 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	81.59 g
Błonnik pokarmowy	8,2 g
Sól	-

CZWARTEK 26.02.2026 r.

1. **DIETA PODSTAWOWA**

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g

Szynka z fileta **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki (siarczyny))**	1 sztuka – 30 g
Pomidor, papryka	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną	
woda	Butelka

Obiad: Brokułowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i kapustą pekińską, kompot.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Brokuł	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Kapusta pekińska, ogórek, papryka, jogurt Nat. **(alergeny: mleko)**	200 g
Jabłko	50 g

Kolacja: Pieczywo z polędwicą sopocką z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki

Polędwica **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4plastry-80 g
Ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** – 1 sztuka, granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 30 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2439 kcal
Białko	117 g
Tłuszcz	91 g (w tym nasycone 35 g- 13% wart. en)
Węglowodany ogółem	30290 g (w tym cukry 32 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	4 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha z fileta **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki (siarczyny))**	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Sałata	Listki

Herbata z cytryną	
woda	Butelka

Obiad: Brokułowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i mixem sałat z dressingiem ziołowym, kompot.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Brokuł	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Mix sałat, olej, bazylia, oregano, sok z cytryny	-
Jabłko	50 g

Podwieczorek: Galaretka jogurtowa z biszkoptowym spodem.	
Galaretka	5 g
Biszkopt **(alergeny: gluten – pszenica)**	2 sztuki
Jog Nat **(alergeny: mleko)**	200 g

Kolacja: Pieczywo z polędwicą i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki

Polędwica **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4plastry-80 g
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**, granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 30 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2560 kcal
Białko	121 g
Tłuszcz	95 g (w tym nasycone 38 g- 13%)
Węglowodany ogółem	310 g (w tym cukry 36 g- 5%)
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	4 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Pomidor, papryka	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną	

woda	Butelka

Obiad: Brokułowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i kapustą pekińską, kompot.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Brokuł	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Kapusta pekińska, ogórek, papryka, jogurt Nat. **(alergeny: mleko)**	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: Galaretka jogurtowa z biszkoptowym spodem.	
Galaretka	5 g
Biszkopt **(alergeny: gluten – pszenica)**	2 sztuki
Jog Nat **(alergeny: mleko)**	200 g

Kolacja: Pieczywo z polędwicą i dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Polędwica **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4plastry-80 g

Ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** – 1 sztuka, granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 30 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2600 kcal
Białko	130 g
Tłuszcz	95 g (w tym nasycone 37 g- 13%)
Węglowodany ogółem	315 g (w tym cukry 30 g - 5%)
Błonnik pokarmowy	42 g
Sól	4 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną	
woda	Butelka

Obiad: Brokułowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i mixem sałat z dressingiem ziołowym, kompot.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Brokuł	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Mix sałat, olej, bazylia, oregano, sok z cytryny	-
Jabłko	50 g

Podwieczorek: Galaretka jogurtowa z biszkoptowym spodem.	
Galaretka	5 g
Biszkopt **(alergeny: gluten – pszenica)**	2 sztuki
Jog Nat **(alergeny: mleko)**	200 g

Kolacja: Pieczywo z polędwicą z dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
polędwica **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry-80 g
Pomidor	200 g

Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** – 1 sztuka, granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 30 g

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko **(alergeny: mleko)**	300 ml
Płatki owsiane **(alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)**	30 g
Masło **(alergeny: mleko)**	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Brokułowa z makaronem, filet z kurczaka (rozdrobnion) z ziemniakami i duszoną cukinią, kompot.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Brokuł	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml

Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Cukinia	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: Galaretka jogurtowa z biszkoptowym spodem.	
Galaretka	5 g
Biszkopt **(alergeny: gluten – pszenica)**	2 sztuki
Jog Nat **(alergeny: mleko)**	200 g

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko **(alergeny: mleko)**	300 ml
Płatki owsiane **(alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)**	30 g
Masło **(alergeny: mleko)**	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** – 1 szt.

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki

Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha z fileta **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Sałata	Listki
Herbata z cytryną	
woda	Butelka

Obiad: Brokułowa z makaronem, filet z kurczaka (rozdrobnion) z ziemniakami i duszoną cukinią, kompot.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Brokuł	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Cukinia	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: Banan

Kolacja: Pieczywo z polędwicą z dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g

Sałata zielona	Listki
polędwica **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry-80 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: jabłko pieczone

DIETY DLA DZIECI

1-3	Dieta ustalona indywidualnie – oparta na kaszkach i słoiczkach przeznaczonych dla niemowląt, a także dodatkach odpowiednich dla tej grupy wiekowej.

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka z fileta **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki (siarczyny))**	1 sztuka – 30 g
Pomidor, papryka	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną	
woda	Butelka

Obiad: Brokułowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i kapustą pekińską, kompot.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g

Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Brokuł	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Kapusta pekińska, ogórek, papryka, jogurt Nat. **(alergeny: mleko)**	200 g
Jabłko	50 g

Kolacja: Pieczywo z polędwicą sopocką z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	2 kromki - 60 g
Rzodkiewka	50 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Polędwica **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry- 40 g
Ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** – 1 sztuka, granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 30 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2439 kcal
Białko	117 g
Tłuszcz	91 g (w tym nasycone 35 g- 13% wart. en)

Węglowodany ogółem	30290 g (w tym cukry 32 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	4 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha z fileta **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki (siarczyny))**	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną	
woda	Butelka

Obiad: Brokułowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i mixem sałat z dressingiem ziołowym, kompot.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Brokuł	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g

Duszona cukienia	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: Galaretka jogurtowa z biszkoptowym spodem.	
Galaretka	5 g
Biszkopt **(alergeny: gluten – pszenica)**	2 sztuki
Jog Nat **(alergeny: mleko)**	200 g

Kolacja: Pieczywo z polędwicą i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	2 kromki - 60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Polędwica **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry- 40 g
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**, granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 30 g

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	85 kcal
Białko	0.68 g
Tłuszcz	0.68 g
Węglowodany ogółem	20.57 g
Błonnik pokarmowy	3.40 g
Sól	-

II trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 20 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 20 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	266 kcal
Białko	8.89 g
Tłuszcz	6.88 g
Węglowodany ogółem	43.07 g
Błonnik pokarmowy	4.78 g
Sól	-

III trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 40 g, gruszka – 130 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	469 kcal
Białko	12.31 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	84 g
Błonnik pokarmowy	8,5 g
Sól	-

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 40 g, banan – 120 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	474 kcal
Białko	11.85 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	81.59 g
Błonnik pokarmowy	8,2 g
Sól	-

PIĄTEK 27.02.2026 r.

1. **DIETA PODSTAWOWA**

Śniadanie: Pieczywo z pastą twarogową i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	60 g – 2 kromki

Bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica, mleko; może zawierać: sezam, soję)**	1 sztuka
Masło **(alergeny: mleko)**	10 g
Twaróg **(alergeny: mleko)**	200 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)**	1 sztuka – 30 g
Sałata	Listki
Pomidor, rzodkiewka, ogórek	200 g
Herbata z cytryną	
woda	Butelka

Obiad: Grysikowa, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza manna **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, jarzyny	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Kapusta kiszona **(może zawierać: gorczycę)** z dodatkami	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania i dodatkami, herbata.

Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	3 kromki -90 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	2 sztuki
Serek topiony **(alergeny: mleko; może zawierać: soję)**	100 g – 1szt.
Miód	1 szt.
Ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę)**, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: jogurt owocowy **(alergeny: mleko)** – 1 sztuka

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2328 kcal
Białko	100 g
Tłuszcz	77 g (w tym nasycone 40 g- 15 % wart. en)
Węglowodany ogółem	310 g (w tym cukry 45 g – 7 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	4 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z pastą twarogową i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica, mleko; może zawierać:**	1 sztuka

sezam, soję)	
Masło **(alergeny: mleko)**	10 g
Twaróg **(alergeny: mleko)**	200 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)**	1 sztuka – 30 g
Sałata	Listki
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną, woda	

Obiad: Grysikowa, ryba po grecku, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza manna **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, jarzyny	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek	
Banan	1 szt.
Wafle ryżowe	3 szt.

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania i dodatkami, herbata.

Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	3 kromki -90 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	2 sztuki
Serek topiony **(alergeny: mleko; może zawierać: soję)**	100 g – 1szt.
Miód	1 szt.
pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: jogurt owocowy **(alergeny: mleko)** – 1 sztuka

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2521 kcal
Białko	102 g
Tłuszcz	82 g (nasycone 40g- 14%)
Węglowodany ogółem	350 g (cukry proste – 60 g – 9%)
Błonnik pokarmowy	37 g
Sól	3 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z pastą twarogową i dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	1 sztuka

Masło **(alergeny: mleko)**	10 g
Twaróg **(alergeny: mleko)**	200 g
Sałata	Listki
Pomidor, rzodkiewka, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	
woda	Butelka

Obiad: Grysikowa, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza manna **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, jarzyny	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Kapusta kiszona **(może zawierać: gorczycę)** z dodatkami	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: gruszka + kefir **(alergeny: mleko)**

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania i dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	3 kromki -90 g
Masło **(alergeny: mleko)** extra	10 g

Sałata zielona	Listki
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	2 sztuki
Serek topiony **(alergeny: mleko; może zawierać: soję)**	100 g – 1szt.
Ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę**), pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** – 1 sztuka

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2425 kcal
Białko	108 g
Tłuszcz	80 g (nasycone 41g- 15%)
Węglowodany ogółem	329 g (cukry proste – 50 g – 8%)
Błonnik pokarmowy	42 g
Sól	5 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z pastą twarogową i dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	1 sztuka
Masło **(alergeny: mleko)**	10 g
Twaróg **(alergeny: mleko)**	200 g
Sałata	Listki

Pomidor,	200 g
Herbata z cytryną.	
woda	Butelka

Obiad: Grysikowa, ryba po grecku, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza manna **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% (**alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, jarzyny	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: banan + kefir **(alergeny: mleko)**

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania i dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	3 kromki -90 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Serek do smarowania **(alergeny: mleko**)	2 sztuki
Serek topiony **(alergeny: mleko; może zawierać: soję)**	100 g – 1szt.
pomidor	100 g

Herbata z cytryną.	

II Kolacja: jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** – 1 sztuka

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko **(alergeny: mleko)**	300 ml
Płatki owsiane **(alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)**	30 g
Masło **(alergeny: mleko)**	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Grysikowa, ryba (rozdrobniona) po grecku, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza manna **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	150 g
Olej rzepakowy	10 ml

Koncentrat pomidorowy, jarzyny	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek	
Banan	1 szt.

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko **(alergeny: mleko)**	300 ml
Płatki owsiane **(alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)**	30 g
Masło **(alergeny: mleko)**	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
II Kolacja: jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** – 1 sztuka	

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z pastą twarogową i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica, mleko; może zawierać: sezam, soję)**	1 sztuka
Szynka krucha z fileta **(może zawierać:**	3 plastry

gluten, mleko, soję, gorczycę)	
Twaróg **(alergeny: mleko)**	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną, woda	

Obiad: Grysikowa, ryba, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza manna **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Marchewka gotowana	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek	
Banan	1 szt.
Wafle ryżowe	3 szt.

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	3 kromki -90 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki

Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	2 sztuki
polędwica **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry-80 g
Miód	1 szt.
pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: jabłko pieczone

DIETY DLA DZIECI

1-3	Dieta ustalona indywidualnie – oparta na kaszkach i słoiczkach przeznaczonych dla niemowląt, a także dodatkach odpowiednich dla tej grupy wiekowej.

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z pastą twarogową i dodatkami, herbata.	
Bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica, mleko; może zawierać: sezam, soję)**	1 sztuka
Masło **(alergeny: mleko)**	10 g
Twaróg **(alergeny: mleko)**	200 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)**	1 sztuka – 30 g
Sałata	Listki
Pomidor, rzodkiewka, ogórek	200 g
Herbata z cytryną	
woda	Butelka

Obiad: Grysikowa, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza manna **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, jarzyny	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Kapusta kiszona **(może zawierać: gorczycę)** z dodatkami	100 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	2 kromki -60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1szt.
Serek topiony **(alergeny: mleko; może zawierać: soję)**	50 g
Miód	1 szt.
Ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę)**, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: jogurt owocowy **(alergeny: mleko)** – 1 sztuka

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z pastą twarogową i dodatkami, herbata.	
Bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica, mleko; może zawierać: sezam, soję)**	1 sztuka
Masło **(alergeny: mleko)**	10 g
Twaróg **(alergeny: mleko)**	200 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)**	1 sztuka – 30 g
Sałata	Listki
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną, woda	

Obiad: Grysikowa, ryba po grecku, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza manna **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, jarzyny	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek	

Banan	1 szt.
Wafle ryżowe	3 szt.

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	2 kromki - 60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1szt.
Serek topiony **(alergeny: mleko; może zawierać: soję)**	50 g
Miód	1 szt.
pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: jogurt owocowy **(alergeny: mleko)** – 1 sztuka

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	85 kcal
Białko	0.68 g
Tłuszcz	0.68 g

Węglowodany ogółem	20.57 g
Błonnik pokarmowy	3.40 g
Sól	-

II trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 20 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 20 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	266 kcal
Białko	8.89 g
Tłuszcz	6.88 g
Węglowodany ogółem	43.07 g
Błonnik pokarmowy	4.78 g
Sól	-

III trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 40 g, gruszka – 130 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	469 kcal

Białko	12.31 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	84 g
Błonnik pokarmowy	8,5 g
Sól	-

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 40 g, banan – 120 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	474 kcal
Białko	11.85 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	81.59 g
Błonnik pokarmowy	8,2 g
Sól	-

SOBOTA 28.02.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	60 g
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g

Polędwica sopocka **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	80 g – 4 plastry
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)**	1 sztuka – 30 g
Papryka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną, woda butelka	

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki, kapusta czerwona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	150 g
Ziemniaki	400 g
Kapusta czerwona	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiową, herbata.	
Szynka drobiowa **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	80 g - 4 plastry
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten –**	100 g

pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona, ogórek, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica, mleko; może zawierać: sezam, soję)** – 1 szt.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2240 kcal
Białko	105 g
Tłuszcz	67 g (w tym nasycone 26 g- 10 % wart. en)
Węglowodany ogółem	309 g (w tym cukry 45 g - 8% wart.en)
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	5 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	60 g
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać: sezam, soję)**	60 g – 1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka (**może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	80 g – 4 plastry
Dżem (**może zawierać: dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Sałata	Listki

Herbata z cytryną, woda	

Obiad Zupa pomidorowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki, mix sałat z sosem jogurtowo-koperkowym, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) (**alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15
Filet	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	150 g
Ziemniaki	400 g
Mix sałat, jogurt, koperek	150 g
Jabłko (kompot)	50 g
PODWIECZOREK:	Maślanka **(alergeny: mleko)** -250 ml

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową, serkiem twarogowym i dodatkami, herbata.	
Szynka drobiowa **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	80 g - 4 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	90 g – 3 kromki
Sałata zielona, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: **Bułka maślana (alergeny: gluten – pszenica, mleko; może zawierać: sezam, soję)**

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2237 kcal
Białko	103 g
Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 25 g- 10 %)
Węglowodany ogółem	330 g (w tym cukry 60g – 10%)
Błonnik pokarmowy	32 g
Sól	4,4 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham (**alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	60 g
Bułka grahamka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	60 g – 1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka (**może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	80 g – 4 plastry
Papryka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki, kapusta

czerwona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% (**alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	150 g
Ziemniaki	400 g
Kapusta czerwona	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

PODWIECZOREK:	Kefir (alergeny: **mleko)** – 1 szt.

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową i dodatkami, herbata.	
Szynka drobiowa (**może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	80 g - 4 plastry
Masło extra (**alergeny: mleko)**	10 g
Chleb graham (**alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	90 g – 3 kromki
Sałata zielona, ogórek, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** (1szt.)

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2146 kcal
Białko	105 g
Tłuszcz	64 g (w tym nasycone 25 g – 10%)
Węglowodany ogółem	298 g (w tym cukry 46 g- 8 %)
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	4,7 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham (**alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	60 g
Bułka grahamka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	60 g – 1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	80 g – 4 plastry
Pomidor	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną, woda	10 g

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki, mix sałat z sosem jogurtowo-koperkowym, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) (**alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g

Śmietana 18% (**alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	100 g
Ziemniaki	400 g
Mix sałat, jogurt **(alergeny: mleko)**, koperek	150 g
Jabłko (kompot)	50 g
PODWIECZOREK:	Kefir **(alergeny: mleko)** – 1 szt.

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową i dodatkami, herbata.	
Szynka drobiowa **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	80 g - 4 plastry
Masło extra (**alergeny: mleko)**	10 g
Chleb graham (**alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	90 g – 3 kromki
Sałata zielona, pomidor	Listki
Herbata z cytryną.	
II Kolacja: Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** (1szt.)	

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko **(alergeny: mleko)**	300 ml
Płatki owsiane **(alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g

FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)**	30 g
Masło ***(alergeny: mleko)***	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad Zupa pomidorowa z ryżem, filet (rozdrobniony) pieczony z cukinią, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) (**alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15
Filet	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	150 g
Ziemniaki	400 g
Jabłko (kompot)	50 g
PODWIECZOREK:	Maślanka **(alergeny: mleko)** -250 ml

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko ***(alergeny: mleko)***	300 ml
Płatki owsiane **(alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie**	30 g

krzyżowe)	
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)**	30 g
Masło ***(alergeny: mleko)***	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
II Kolacja: Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** (1szt.)	

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	60 g
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać: sezam, soję)**	60 g – 1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka (**może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	80 g – 4 plastry
Sałata	Listki
Herbata z cytryną, woda	

Obiad Zupa pomidorowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) (**alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Koncentrat pomidorowy	15
Filet	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	150 g
Ziemniaki	400 g
Jabłko (kompot)	50 g
PODWIECZOREK:	Banan – 1 szt.

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową, serkiem twarogowym i dodatkami, herbata.	
Szynka drobiowa **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	80 g - 4 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	90 g – 3 kromki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica, mleko; może zawierać: sezam, soję)**

DIETY DLA DZIECI

1-3	Dieta ustalona indywidualnie – oparta na kaszkach i słoiczkach przeznaczonych dla niemowląt, a także dodatkach odpowiednich dla tej grupy wiekowej.

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam,**	60 g – 1 sztuka

soję)	
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	40 g – 2plastry
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)**	1 sztuka – 30 g
Papryka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną, woda butelka	

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki, kapusta czerwona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15
Filet z kurczaka	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	150 g
Ziemniaki	200 g
Kapusta czerwona	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiową, herbata.

Szynka drobiowa **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	40 g - 2 plastry
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona, ogórek, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica, mleko; może zawierać: sezam, soję)** – 1 szt.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać: sezam, soję)**	60 g – 1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka (**może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	40 g – 2 plastry
Dżem (**może zawierać: dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną, woda	

Obiad Zupa pomidorowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki, mix sałat z sosem jogurtowo-koperkowym, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) (**alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15
Filet	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	150 g
Ziemniaki	200 g
Mix sałat, jogurt, koperek	150 g
Jabłko (kompot)	50 g
PODWIECZOREK:	Maślanka **(alergeny: mleko)** -250 ml

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową, dodatkami, herbata.	
Szynka drobiowa **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	40 g - 2 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Sałata zielona, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica, mleko; może zawierać: sezam, soję)**

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	85 kcal
Białko	0.68 g
Tłuszcz	0.68 g
Węglowodany ogółem	20.57 g
Błonnik pokarmowy	3.40 g
Sól	-

II trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 20 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 20 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	266 kcal
Białko	8.89 g
Tłuszcz	6.88 g
Węglowodany ogółem	43.07 g
Błonnik pokarmowy	4.78 g
Sól	-

III trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 40 g, gruszka – 130 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	469 kcal
Białko	12.31 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	84 g
Błonnik pokarmowy	8,5 g
Sól	-

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 40 g, banan – 120 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	474 kcal
Białko	11.85 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	81.59 g
Błonnik pokarmowy	8,2 g
Sól	-

NIEDZIELA 01.03.2026 r.

1. **DIETA PODSTAWOWA**

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.

Chleb pszenno-**żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	3 kromki - 100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jajko na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szuka
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – **siarczyny)**	30 g – 1 sztuka
Szynka drobiowa gruba (**może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Ogórek kiszony, rzodkiewka	200 g
Herbata z cytryną, woda	

Obiad: Rosół z makaronem, schab gotowany w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Schab	150 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo pastą z sera fety i dodatkami, herbata.

Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser feta **(alergeny: mleko),** twaróg mielony **(alergeny: mleko)**	200 g
Szynka krucha z fileta **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Ogórek, papryka czerwona	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka makaronowa.	
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2218 kcal
Białko	133 g
Tłuszcz	69 g (w tym nasycone 26 g- 10 % wart. en)
Węglowodany ogółem	270 g (w tym cukry 40 g- 7% wart. en)
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	6 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	3 kromki - 100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g

Jajko na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szuka
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	30 g – 1 sztuka
Szynka drobiowa gruba **(może zawierać**: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Sałata, pomidor	200 g
Herbata z cytryn, woda	

Obiad: Rosół z makaronem, schab gotowany w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko),**	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Schab	150 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: budyń na mleku **(alergeny: mleko)** (10 + 300 g)

Kolacja: Pieczywo pastą z sera fety i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	3 kromki -100 g

Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser feta **(alergeny: mleko),** twaróg **(alergeny: mleko),**	200 g
Szynka krucha z fileta (**może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

I**I Kolacja**: Sałatka makaronowa.	
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2412 kcal
Białko	137 g
Tłuszcz	74 g (w tym nasycone 27 g- 11% wart. en)
Węglowodany ogółem	303 g (w tym cukry 41g- 7% wart. en)
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	6 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	3 kromki - 100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g

Jajko na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szuka
Szynka drobiowa gruba (**może zawierać**: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Ogórek kiszony, rzodkiewka	200 g
Herbata z cytryną, woda	

Obiad: Rosół z makaronem, schab gotowany w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko),**	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Schab	150 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: budyń na mleku **(alergeny: mleko)** (10 + 300 g)

Kolacja: Pieczywo pastą z sera fety i dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser feta **(alergeny: mleko),** twaróg **(alergeny: mleko),**	200 g

Szynka krucha z fileta (**może zawierać**: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Ogórek, papryka czerwona	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka makaronowa.	
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka, pomidor	Po 50

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2272 kcal
Białko	140 g
Tłuszcz	74 g (w tym nasycone 28 g- 11 % wart. en)
Węglowodany ogółem	282 g (w tym cukry 39 g- 6 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	34g
Sól	6 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	3 kromki - 100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jajko na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szuka
Dżem (**może zawierać: dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	30 g – 1 sztuka

Szynka drobiowa gruba **(może zawierać**: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Ogórek kiszony, rzodkiewka	200 g
Herbata z cytryną, woda	

Obiad: Rosół z makaronem, schab gotowany w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Schab	150 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: budyń na mleku **(alergeny: mleko)** (10 + 300 g)

Kolacja: Pieczywo pastą z sera fety i dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto**; może zawierać: sezam, **soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser feta **(alergeny: mleko),** twaróg **(alergeny: mleko)**	200 g

Szynka krucha z fileta (**może zawierać**: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Pomidor	Po 70 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka makaronowa.	
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko **(alergeny: mleko)**	300 ml
Płatki owsiane **(alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)**	30 g
Masło ***(alergeny: mleko)***	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Rosół z makaronem, schab gotowany (rozdrobniony) w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko),**	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Schab	150 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: budyń na mleku **(alergeny: mleko)** (10 + 300 g)

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko ***(alergeny: mleko)***	300 ml
Płatki owsiane **(alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)**	30 g
Masło ***(alergeny: mleko)***	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka makaronowa.	
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	50 g

Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	3 kromki - 100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jajko na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szuka
Szynka drobiowa gruba **(może zawierać**: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Sałata	200 g
Herbata z cytryn, woda	

Obiad: Rosół z makaronem, schab gotowany z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko),**	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Schab	150 g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: banan

Kolacja: Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha z fileta (**może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry – 80 g
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

I**I Kolacja**: Sałatka makaronowa.	
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

DIETY DLA DZIECI

1-3	Dieta ustalona indywidualnie – oparta na kaszkach i słoiczkach przeznaczonych dla niemowląt, a także dodatkach odpowiednich dla tej grupy wiekowej.

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-**żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	2 kromki - 60 g

Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jajko na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szuka
Szynka drobiowa gruba (**może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	40 g – 2 plastry
Ogórek kiszony, rzodkiewka	200 g
Herbata z cytryną, woda	

Obiad: Rosół z makaronem, schab gotowany w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Schab	100 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo pastą z sera fety i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	2 kromki - 60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g

Ser feta **(alergeny: mleko),** twaróg mielony **(alergeny: mleko)**	100 g
Szynka krucha z fileta **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Ogórek, papryka czerwona	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka makaronowa.	
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	2 kromki - 60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jajko na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szuka
Szynka drobiowa gruba **(może zawierać**: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	40 g – 2 plastry
Sałata, pomidor	200 g
Herbata z cytryn, woda	

Obiad: Rosół z makaronem, schab gotowany w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Kurczak	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko),**	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Schab	100 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: budyń na mleku **(alergeny: mleko)** (10 + 300 g)

Kolacja: Pieczywo pastą z sera fety i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	2 kromki - 60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser feta **(alergeny: mleko),** twaróg **(alergeny: mleko),**	100 g
Szynka krucha z fileta (**może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

I**I Kolacja**: Sałatka makaronowa.	
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	85 kcal
Białko	0.68 g
Tłuszcz	0.68 g
Węglowodany ogółem	20.57 g
Błonnik pokarmowy	3.40 g
Sól	-

II trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 20 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 20 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	266 kcal
Białko	8.89 g
Tłuszcz	6.88 g
Węglowodany ogółem	43.07 g
Błonnik pokarmowy	4.78 g

Sól	-

III trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 40 g, gruszka – 130 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	469 kcal
Białko	12.31 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	84 g
Błonnik pokarmowy	8,5 g
Sól	-

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** 150 g i granola (**alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję**) 40 g, banan – 120 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	474 kcal
Białko	11.85 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	81.59 g
Błonnik pokarmowy	8,2 g
Sól	-