Poniedziałek 02.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką 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;** może zawierać: sezam, **soję)**	1 szt.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry -80 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki)**	1 szt.
Pomidor, sałata, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa ryżowa, indyk pieczony, ziemniaki, brokuły gotowane.	
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
Filet z indyka, zioła	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Brokuły	200 g

Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z kiełbasą drobiową i warzywami, 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
Pomidor, ogórek, rzodkiewka	200 g
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2140 kcal
Białko	103.66 g
Tłuszcz	65.07 g (w tym nasycone 30.15 g)
Węglowodany ogółem	292.31 g (w tym cukry 35 g)
Błonnik pokarmowy	35.64 g
Sól	3 g

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

soję)	
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry -80 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki)**	1 szt.
Pomidor, sałata	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa ryżowa, indyk pieczony, ziemniaki, brokuły gotowane.	
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
Filet z indyka, zioła	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Brokuły	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: deserek z kaszy manny z musem jabłkowym.

Mleko **(alergeny: mleko)**	200 ml
Manna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	20 g
Jabłko	100 g

Kolacja: Pieczywo z kiełbasą drobiową i warzywami, 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
Pomidor	200 g
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2368 kcal
Białko	112.70 g
Tłuszcz	69.83 g (w tym nasycone 32.51 g)
Węglowodany ogółem	330.45 g (w tym cukry 58 g)
Błonnik pokarmowy	37.54 g
Sól	3 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z szynką 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
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry -80 g
Pomidor, sałata, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa ryżowa, indyk pieczony, ziemniaki, brokuły gotowane.	
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
Filet z indyka, zioła	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Brokuły	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko

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

Pomidor, ogórek, rzodkiewka	200 g
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1965 kcal
Białko	105.35 g
Tłuszcz	50.14 g (w tym nasycone 21.06 g)
Węglowodany ogółem	287.89 g (w tym 42 g)
Błonnik pokarmowy	41.77 g
Sól	5 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)**	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: sezam, **soję)**	1 szt.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry -80 g
Pomidor, sałata	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa ryżowa, indyk pieczony, ziemniaki, brokuły gotowane.	
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
Filet z indyka, zioła	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Brokuły	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: deserek z kaszy manny

Mleko **(alergeny: mleko)**	200 ml
Manna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g
Jabłko	100 g

Kolacja: Pieczywo z kiełbasą drobiową i warzywami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: sezam, **soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor,	200 g

Kiełbasa drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2112 kcal
Białko	113.69 g
Tłuszcz	54.20 g (w tym nasycone 23.46 g)
Węglowodany ogółem	306.98 g (w tym 45 g)
Błonnik pokarmowy	41.27 g
Sól	5 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 ryżowa, indyk pieczony (rozdrobniony), ziemniaki, brokuły gotowane.

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
Filet z indyka, zioła	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Brokuły	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: deserek z kaszy manny z musem jabłkowym.

Mleko (alergeny: mleko)	200 ml
Manna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	20 g
Jabłko	100 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 sztuka.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2219 kcal
Białko	104.95 g
Tłuszcz	81.77 g (w tym nasycone 30.35 g)
Węglowodany ogółem	276.02 g (w tym 62 g)
Błonnik pokarmowy	29.03 g
Sól	3 g

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)**	60 g – 2 kromki
Bułka maślana **(alergeny: gluten** – **pszenica, mleko;** może zawierać: sezam, **soję)**	1 szt.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry -80 g
sałata	
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa ryżowa, indyk pieczony, ziemniaki, marchew gotowana.	
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
Filet z indyka, zioła	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko pieczone

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową i warzywami, 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
Banan	1 szt.
Szynka drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: wale ryżowe – 4 szt. .

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2198 kcal
Białko	95.36 g
Tłuszcz	63.90 g (w tym nasycone 28.24 g)

Węglowodany ogółem	318.49 g (w tym 53 g)
Błonnik pokarmowy	37.33 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 szynką 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 wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry - 60 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki)**	1 szt.
Pomidor, sałata, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa ryżowa, indyk pieczony, ziemniaki, brokuły gotowane.	
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
Filet z indyka, zioła	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Brokuły	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z kiełbasą drobiową i warzywami, 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
Pomidor, ogórek, rzodkiewka	200 g
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1495 kcal
Białko	77.02 g
Tłuszcz	46.28 g (w tym nasycone 19.12 g)
Węglowodany ogółem	198.92 g (w tym 38 g)
Błonnik pokarmowy	27.20 g

Sól	3 g

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
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry -40 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki)**	1 szt.
Pomidor, sałata	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa ryżowa, indyk pieczony, ziemniaki, brokuły gotowane.	
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
Filet z indyka, zioła	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Brokuły	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: deserek z kaszy manny z musem jabłkowym.

Mleko (alergeny: mleko)	100 ml
Manna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	10 g
Jabłko	100 g

Kolacja: Pieczywo z kiełbasą drobiową i warzywami, 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
Pomidor	200 g
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1631 kcal
Białko	81.69 g
Tłuszcz	48.81 g (w tym nasycone 20.37 g)
Węglowodany ogółem	223.59 g (w tym 53 g)
Błonnik pokarmowy	29.45 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	-

Wtorek 03.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, miruna w sosie śmietanowym z ziemniakami, surówka z marchewki.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	20 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g

Marchewka	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z pastą z fasoli, szynka drobiowa i warzywami, 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
Ogórek konserwowy, sałata, papryka	200 g
Fasola biała gotowana, cebula, olej	100 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2306 kcal
Białko	113 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 27 g- 10 % wart. En)
Węglowodany ogółem	336 g (w tym cukry 43g- 7% wart. En)
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	7 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.

Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten** – **pszenica;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 szt.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jajko **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Szynka gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	1 szt.
sałata, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, miruna w sosie śmietanowym z ziemniakami, marchewka z groszkiem.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Marchewka, groszek	200 g

Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

Banan	120 g
Jabłko	100 g
Skyr naturalny **(alergeny: mleko)**	150 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2503 kcal
Białko	115 g
Tłuszcz	64 g (w tym nasycone 28 g- 10% wart. en)
Węglowodany ogółem	384g (w tym cukry 80g- 13% wart. en)
Błonnik pokarmowy	32 g
Sól	7 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną 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
Jajko **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Szynka gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Ogórek kiszony, sałata, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, miruna w sosie śmietanowym z ziemniakami, surówka z marchewki.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	200 g
Olej rzepakowy	10 ml

Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Marchewka	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

Banan	120 g
Jabłko	100 g
Skyr naturalny **(alergeny: mleko)**	150 g

Kolacja: Pieczywo z pastą z fasoli, szynka drobiowa i warzywami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Ogórek konserwowy, sałata, papryka	200 g
Fasola biała gotowana, cebula, olej	100 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)** (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

II Kolacja: Serek wiejski lekki **(alergeny: mleko)** - 1 sztuka.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

Wartość energetyczna	2352 kcal
Białko	131 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 29 g- 11 % wart. en)
Węglowodany ogółem	327g (w tym cukry 80 g- 13% wart. en)
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	7 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną 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
Jajko **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Szynka gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
sałata, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, miruna w sosie śmietanowym z ziemniakami, marchewka z groszkiem.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g

Zacierka **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

Banan	120 g
Jabłko	100 g
Skyr naturalny **(alergeny: mleko)**	150 g

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

II Kolacja: Serek wiejski lekki **(alergeny:** mleko)- 1 sztuka.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2352 kcal
Białko	131 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 29 g- 11 % wart. en)
Węglowodany ogółem	327g (w tym cukry 80 g- 13% wart. en)
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	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: Zupa kalafiorowa z zacierką, miruna (rozdrobniona) w sosie śmietanowym z ziemniakami, marchewka z groszkiem.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g

Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

Banan	120 g
Jabłko	100 g
Skyr 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: Serek wiejski lekki **(alergeny:** mleko)- 1 sztuka.

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten** – **pszenica;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 szt.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Jajko **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Sałata	-
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, filet z kurczaka z ziemniakami, marchewka z groszkiem.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g

Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: banan

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

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

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 gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten** – **pszenica;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 szt.

Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jajko **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Szynka gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	1 szt.
Ogórek kiszony, sałata, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, miruna w sosie śmietanowym z ziemniakami, surówka z marchewki.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	20 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Marchewka	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z pastą z fasoli, szynka drobiowa i warzywami, herbata.

Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	2kromki -60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Ogórek konserwowy, sałata, papryka	200 g
Fasola biała gotowana, cebula, olej	50 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 szt.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jajko **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Szynka gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki – siarczyny)**	1 szt.
sałata, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, miruna w sosie śmietanowym z ziemniakami, marchewka z groszkiem.

Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

Banan	120 g
Jabłko	100 g
Skyr naturalny **(alergeny: mleko)**	150 g

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	2 kromki - 60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata, pomidor	200 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g- 3 plastry.

Herbata z cytryną.	

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

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 04.03.2026 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)**	100 g – 3 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki** – siarczyny)	1 sztuka – 30 g
Papryka/ rzodkiewka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Żurek **(alergeny: gluten** – **żyto)** z ziemniakami, schab w sosie pomidorowym z cukinią, kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Żurek **(alergeny: gluten** – **żyto)**	5 g
Sól	1 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	300 g

Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, śmietana	40 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	100 g
Cukinia	100 g
Biała kapusta z dodatkami	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z fetą, pomidorami i ziołami, herbata.	
Ser twarogowy **(alergeny: mleko)**	160 g
Ser feta **(alergeny: mleko)**	40 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Pomidor, bazylia, oregano	100 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	90 g – 3 kromki
Sałata zielona	Listki,
Miód	30 g – 1 sztuka
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten).**	
Mleko (alergeny: mleko)	200 g
Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten)**	10 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2251 kcal

Białko	117 g
Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 25 g- 10% wart. en)
Węglowodany ogółem	321 g (w tym cukry 52,5g- 8% wart.en)
Błonnik pokarmowy	25 g
Sól	5 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)**	100 g – 3 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki** – siarczyny)	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Żurek **(alergeny: gluten** – **żyto)** z ziemniakami, schab w sosie pomidorowym z cukinią, kasza jęczmienna, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Żurek **(alergeny: gluten** – **żyto)**	5 g
Sól	1 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	300 g
Natka pietruszki	5 g

Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, śmietana	40 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	100 g
Cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: deserek mleczny do wyciskania

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z fetą, pomidorami i ziołami, herbata.	
Ser twarogowy **(alergeny: mleko)**	160 g
Ser feta **(alergeny: mleko)**	40 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Pomidor, bazylia, oregano	100 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	90 g – 3 kromki
Sałata zielona	Listki,
Miód	30 g – 1 sztuka
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten).**	
Mleko (alergeny: mleko)	200 g
Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten)**	10 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2330 kcal
Białko	118 g

Tłuszcz	62 g (w tym nasycone 22g-8%)
Węglowodany ogółem	337 g (w tym cukry 45g- 7%)
Błonnik pokarmowy	23 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, soję)**	100 g – 3 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Papryka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Żurek **(alergeny: gluten** – **żyto)** z ziemniakami, schab w sosie pomidorowym z cukinią, kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Żurek **(alergeny: gluten** – **żyto)**	5 g
Sól	1 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	300 g
Natka pietruszki	5 g

Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, śmietana	40 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	100 g
Cukinia	100 g
Biała kapusta z dodatkami	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z fetą, pomidorami i ziołami, herbata.	
Ser twarogowy **(alergeny: mleko)**	160 g
Ser feta **(alergeny: mleko)**	40 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Pomidor, bazylia, oregano	100 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	90 g – 3 kromki
Sałata zielona	Listki,
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten).**	
Mleko (alergeny: mleko)	200 g
Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten)**	10 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

Wartość energetyczna	2150 kcal
Białko	121 g
Tłuszcz	62 g (w tym nasycone 24g-10%)
Węglowodany ogółem	289 g (w tym cukry 40g-7%)
Błonnik pokarmowy	37 g
Sól	5 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, soję)**	100 g – 3 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Żurek **(alergeny: gluten** – **żyto)** z ziemniakami, schab w sosie pomidorowym z cukinią, kasza jęczmienna, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Żurek **(alergeny: gluten** – **żyto)**	5 g
Sól	1 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	300 g
Natka pietruszki	5 g

Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, śmietana	40 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	100 g
Cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: tarte jabłko.

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z fetą, pomidorami i ziołami, herbata.	
Ser twarogowy **(alergeny: mleko)**	160 g
Ser feta **(alergeny: mleko)**	40 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Pomidor, bazylia, oregano	100 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	90 g – 3 kromki
Sałata zielona	Listki,
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten).**	
Mleko (alergeny: mleko)	200 g
Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten)**	10 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2321 kcal
Białko	104 g

Tłuszcz	76,8g (w tym nasycone 31 g)
Węglowodany ogółem	323 g (w tym cukry 58 g)
Błonnik pokarmowy	36 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: Żurek **(alergeny: gluten** – **żyto)** z ziemniakami, schab (rozdrobniony) w sosie pomidorowym z cukinią, kasza jęczmienna, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Żurek **(alergeny: gluten** – **żyto)**	5 g
Sól	1 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	300 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g

Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, śmietana	40 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	100 g
Cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: deserek mleczny do wyciskania

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: Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten).**	
Mleko (alergeny: mleko)	200 g
Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten)**	10 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,**	100 g – 3 kromki

soję)	
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa ziemniaczana, filet z kurczaka z cukinią, ryż, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Sól	1 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	300 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
ryż	100 g
Cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek banan

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

Herbata z cytryną.	

II Kolacja: wafle ryżowe – 4 sztuki.

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, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki** – siarczyny)	1 sztuka – 30 g
Papryka/ rzodkiewka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Żurek **(alergeny: gluten** – **żyto)** z ziemniakami, schab w sosie pomidorowym z cukinią, kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g

Żurek **(alergeny: gluten** – **żyto)**	5 g
Sól	1 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	150 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, śmietana	40 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	50 g
Cukinia	100 g
Biała kapusta z dodatkami	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z fetą, pomidorami i ziołami, herbata.	
Ser twarogowy **(alergeny: mleko)**	80 g
Ser feta **(alergeny: mleko)**	20 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Pomidor, bazylia, oregano	100 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Sałata zielona	Listki,
Miód	30 g – 1 sztuka
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten).**	
Mleko (alergeny: mleko)	200 g

Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten)**	10 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, soję, gorczycę)**	40 g – 2 plastry
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki** – siarczyny)	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Żurek **(alergeny: gluten** – **żyto)** z ziemniakami, schab w sosie pomidorowym z cukinią, kasza jęczmienna, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Żurek **(alergeny: gluten** – **żyto)**	5 g
Sól	1 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	150 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, śmietana	40 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	50 g

Cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: deserek mleczny do wyciskania

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z fetą, pomidorami i ziołami, herbata.	
Ser twarogowy **(alergeny: mleko)**	80 g
Ser feta **(alergeny: mleko)**	20 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Pomidor, bazylia, oregano	100 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Sałata zielona	Listki,
Miód	30 g – 1 sztuka
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten).**	
Mleko (alergeny: mleko)	200 g
Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten)**	10 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	-

CZWARTEK 05.02.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką wieprzowa i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	100 g – 3 kromki
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten** – **pszenica;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g

Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki – siarczyny)**	1 sztuka – 30 g
Pomidor, papryka	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
koperek	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Buraki z chrzanem	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z pastą jajeczną 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
Jaja (alergeny: jaja)	1,5 szt.

Jogurt Nat **(alergeny: mleko),** majonez	30 g
Sałata zielona	Listki
Szynka drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry
Ogórek	150 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Skyr waniliowy **(alergeny: mleko)** – 1 sztuka, granola 30 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2488 kcal
Białko	98 g
Tłuszcz	82g (w tym nasycone 28g- 10% wart. en)
Węglowodany ogółem	352 g (w tym cukry 58g- 9% wart.en)
Błonnik pokarmowy	31 g
Sól	5 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką wieprzowa 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: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Sałata	Listki

Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
koperek	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Buraki z chrzanem	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

Kolacja: Pieczywo z pastą jajeczną z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jaja (alergeny: jaja)	1,5 szt.
Jogurt Nat **(alergeny: mleko),** majonez	30 g
Sałata zielona	Listki
Szynka drob. (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry
Pomidor	200 g

Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Skyr waniliowy **(alergeny: mleko)** – 1 sztuka, granola 30 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2327 kcal
Białko	92 g
Tłuszcz	79 g (w tym nasycone 28g- 11%)
Węglowodany ogółem	317 g (w tym cukry 38 g- 9%)
Błonnik pokarmowy	30 g
Sól	5 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z szynką wieprzowa 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 wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry
Pomidor, papryka	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g

(alergeny: seler)	
Ryż	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
koperek	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Buraki z chrzanem	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

Kolacja: Pieczywo z pastą jajeczną z 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
Jaja (alergeny: jaja)	1,5 szt.
Jogurt Nat **(alergeny: mleko),** majonez	30 g
Sałata zielona	Listki
Szynka drob. (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry
Ogórek	150 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Skyr naturalny **(alergeny: mleko)** – 1 sztuka, granola 30 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2308 kcal
Białko	110 g
Tłuszcz	83 g (w tym nasycone 30g- 12%)
Węglowodany ogółem	303 g (w tym cukry 30 g - 7%)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	6 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z szynką wieprzowa 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 wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry
Pomidor	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
koperek	50 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Buraki z chrzanem	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

Kolacja: Pieczywo z pastą jajeczną z dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jaja (alergeny: jaja)	1,5 szt.
Jogurt Nat **(alergeny: mleko),** majonez	30 g
Sałata zielona	Listki
Szynka drob. (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Skyr naturalny **(alergeny: mleko)** – 1 sztuka, granola 30 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 koperkowa z ryżem, filet z kurczaka (rozdrobniony) z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
koperek	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Buraki z chrzanem	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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: Skyr naturalny **(alergeny: mleko)** – 1 sztuka

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z szynką wieprzowa 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: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry
Banan	1 szt.
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g

koperek	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Buraki z chrzanem	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

Kolacja: Pieczywo z jajkiem na twardo z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jaja (alergeny: jaja)	2 szt.
Sałata zielona	Listki
Szynka drob. (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: wafle ryżowe – 4 szt.

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 wieprzowa i dodatkami, herbata.	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten** – **pszenica;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (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.	

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
koperek	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Buraki z chrzanem	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z pastą jajeczną 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
Jaja (alergeny: jaja)	1 szt.
Jogurt Nat **(alergeny: mleko),** majonez	20 g
Sałata zielona	Listki
Szynka drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry
Ogórek	150 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g

Ryż	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
koperek	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Buraki z chrzanem	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

Kolacja: Pieczywo z pastą jajeczną z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jaja (alergeny: jaja)	1 szt.
Jogurt Nat **(alergeny: mleko),** majonez	20 g
Sałata zielona	Listki
Szynka drob. (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Skyr waniliowy **(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	-

PIĄTEK 06.03.2026 r.

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

Obiad: Zupa pieczarkowa z zacierką, ryba po grecku, kiszona kapusta, ziemniak kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	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 pomidorowy	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Kapusta kiszona z dodatkami (może zawierać: **gorczycę)**	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)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek topiony **(alergeny: mleko;** może zawierać: **soję)**	1 szt.
Jaja na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Sałata zielona	Listki
Miód	1 sztuka
Pomidor, ogórek kiszony	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	2368kcal
Białko	105 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 33 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	350 g (w tym cukry 34 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	28 g
Sól	6 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** –	60 g – 2 kromki

pszenica, żyto; może zawierać: **sezam, soję)**	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten** – **pszenica;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek wiejski **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa jarzynowa z zacierką, ryba po grecku, ziemniaki kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	150 g
Jarzyny, koncentrat pomidorowy	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan.

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;** może zawierać: **soję)**	1 szt.
Jaja na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Sałata zielona	Listki
Miód	1 sztuka
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	2470 kcal
Białko	106 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 33g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	304 g (w tym cukry 55g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	25 g
Sól	6 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z serkiem wiejskim 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
Serek wiejski **(alergeny: mleko)**	1 sztuka

Rzodkiewka	80 g
Pomidor, ogórek	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa pieczarkowa z zacierką, ryba po grecku, kiszona kapusta, ziemnaki kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	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 pomidorowy	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Kapusta kiszona z dodatkami (może zawierać: **gorczycę)**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Gruszka, skyr naturalny **(alergeny: mleko)**.

Kolacja: Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek topiony **(alergeny: mleko;** może	1 szt.

zawierać: **soję)**	
Jaja na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Sałata zielona	Listki
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2151 kcal
Białko	119g
Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 32 g- 13% wart. en)
Węglowodany ogółem	304 g (w tym cukry 35g- 6% wart.en)
Błonnik pokarmowy	36 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, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek wiejski **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Pomidor	200 g

Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa jarzynowa z zacierką, ryba po grecku, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	150 g
Jarzyny, koncentrat pomidorowy	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan, skyr naturalny **(alergeny: mleko)**.

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

II Kolacja: Jogurt **(alergeny: mleko)**.

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 zacierką, ryba po grecku (rozdrobniona), ziemniaki kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	150 g
Jarzyny, koncentrat pomidorowy	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Jabłko (kompot)	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 pochodne: zbóż zawierających **gluten, soję.)**	30 g
Masło **(alergeny: mleko)**	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt **(alergeny: mleko)**.

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z szynką 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: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)** (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa jarzynowa z zacierką, ryba z warzywami, ziemniaki kompot.

Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	150 g
Jarzyny	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan.

Kolacja: Pieczywo z jajkiem, 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 szt.
Sałata zielona	Listki
Szynka drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plaster
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek wiejski **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Pomidor, ogórek	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa pieczarkowa z zacierką, ryba po grecku, kiszona kapusta, ziemniak kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	100 g
Jarzyny, koncentrat pomidorowy	100 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Kapusta kiszona z dodatkami (może zawierać: **gorczycę)**	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
Serek topiony **(alergeny: mleko;** może zawierać: **soję)**	0,5 szt.
Jaja na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Sałata zielona	Listki
Miód	1 sztuka
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa jarzynowa z zacierką, ryba po grecku, ziemniaki kompot.

Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	100 g
Jarzyny, koncentrat pomidorowy	100 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan.

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
Serek topiony **(alergeny: mleko;** może zawierać: **soję)**	0,5 szt.
Jaja na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Sałata zielona	Listki
Miód	1 sztuka
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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 07.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką 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: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 sztuka – 30 g
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	1 sztuka – 30 g
Ogórek zielony, rzodkiewka	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa grysikowa, makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z brokułami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza manna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	120 g
Brokuł	200 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g

Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	2 plastry
Szynka drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten).**	
Mleko (alergeny: mleko)	200 g
Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten)**	5 g
Czekolada (może zawierać: **mleko, soję, orzechy)**	10 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2372 kcal
Białko	117 g
Tłuszcz	80 g (w tym nasycone 31 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	304 g (w tym cukry 30 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	6 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką 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: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 sztuka – 30 g
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa grysikowa, makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z brokułami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza manna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	120 g
Brokuł	200 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek; jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** + herbatniki **(alergeny: gluten, jaja; może zawierać: mleko, soję)** – 30 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	2 szt.
Szynka drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten).**	
Mleko (alergeny: mleko)	200 g
Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten)**	5 g
Czekolada (może zawierać: **mleko, soję, orzechy)**	10 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2372 kcal
Białko	117 g
Tłuszcz	80 g (w tym nasycone 31 g- 12% wart. En)
Węglowodany ogółem	304 g (w tym cukry 30 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	6 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką 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
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 sztuka – 30 g
Polędwica sopocka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Ogórek zielony, rzodkiewka	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa grysikowa, makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z brokułami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza manna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	120 g
Brokuł	200 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: gruszka

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym z dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	2 plastry
Szynka drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten).**	
Mleko (alergeny: mleko)	200 g
Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten)**	5 g
Czekolada (może zawierać: **mleko, soję, orzechy)**	10 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2372 kcal
Białko	117 g
Tłuszcz	80 g (w tym nasycone 31 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	304 g (w tym cukry 30 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	6 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką 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
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 sztuka – 30 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Pomidor	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa grysikowa, makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z brokułami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza manna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	120 g
Brokuł	200 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek; jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania z dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	2 szt.
Szynka drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten).**	
Mleko (alergeny: mleko)	200 g
Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten)**	5 g
Czekolada (może zawierać: **mleko, soję, orzechy)**	10 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 grysikowa, makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z brokułami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza manna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	120 g
Brokuł	200 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek; jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**

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: Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten).**	
Mleko (alergeny: mleko)	200 g
Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten)**	5 g
Czekolada (może zawierać: **mleko, soję, orzechy)**	10 g

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką 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: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 sztuka – 30 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa grysikowa, makaron z kurczakiem gotowanym, marchewka gotowana, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza manna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	120 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek; jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** + herbatniki **(alergeny: gluten, jaja; może zawierać: mleko, soję)** – 30 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	2 szt.
Szynka drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja:	
Wafle ryżowe	4 szt
Banan	1 szt.

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.	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten** – **pszenica;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 sztuka – 30 g
Ogórek zielony, rzodkiewka	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa grysikowa, makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z brokułami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza manna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	70 g
Brokuł	100 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g

Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	2 kromki -60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	2 plastry
Szynka drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2plastry
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten).**	
Mleko (alergeny: mleko)	200 g
Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten)**	5 g
Czekolada (może zawierać: **mleko, soję, orzechy)**	10 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata.	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten** – **pszenica;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa grysikowa, makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z brokułami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza manna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	70 g
Brokuł	100 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek; jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** + herbatniki **(alergeny: gluten, jaja; może zawierać: mleko, soję)**– 30 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	2 kromki -60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Szynka drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten).**	
Mleko (alergeny: mleko)	200 g
Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten)**	5 g
Czekolada (może zawierać: **mleko, soję, orzechy)**	10 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 08.03.2026 R.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	100 g – 3kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jajko na twardo **(alergeny: jaja)**	1 sztuka
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	1 sztuka – 30 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Ogórek zielony, rzodkiewka	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Rosół z makaronem, gulasz ze schabu, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g

Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Buraki	200 g
Śmietana **(alergeny: mleko),** mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser biały **(alergeny: mleko),** jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**	200 g
Pomidor, pietruszka natka, ogórek świeży	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: sałatka ryżowa z kurczakiem	
Ryż **(może zawierać: gluten)**	50 g
Kurczak	50 g
Groszek	30 g
Pomidor	50 g
Jogurt Nat **(alergeny: mleko)** + majonez	10 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2372 kcal

Białko	117 g
Tłuszcz	80 g (w tym nasycone 31 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	304 g (w tym cukry 30 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	6 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	100 g – 3kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jajko na twardo **(alergeny: jaja)**	1 sztuka
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	1 sztuka – 30 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Pomidor	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Rosół z makaronem, gulasz ze schabu w sosie, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Buraki	200 g
Śmietana **(alergeny: mleko),** mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: serek homogenizowany **(alergeny: mleko)** + chrupki **(może zawierać: gluten)** 30 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser biały **(alergeny: mleko),** jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**	200 g
Pomidor, pietruszka natka	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: sałatka ryżowa z kurczakiem	
Ryż **(może zawierać: gluten)**	50 g
Kurczak	50 g
Groszek	30 g
Pomidor	50 g
Jogurt Nat **(alergeny: mleko)** + majonez	10 g
Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	

Wartość energetyczna	2372 kcal
Białko	117 g
Tłuszcz	80 g (w tym nasycone 31 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	304 g (w tym cukry 30 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	6 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	100 g – 3kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jajko na twardo **(alergeny: jaja)**	1 sztuka
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Ogórek zielony, rzodkiewka	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Rosół z makaronem, gulasz ze schabu w sosie, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Buraki	200 g
Śmietana **(alergeny: mleko),** mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jogurt Nat **(alergeny: mleko)** + jabłko

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser biały **(alergeny: mleko),** jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**	200 g
Pomidor, pietruszka natka, ogórek świeży	100g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: sałatka ryżowa z kurczakiem	
Ryż **(może zawierać: gluten)**	50 g
Kurczak	50 g
Groszek	30 g
Pomidor	50 g
Jogurt Nat **(alergeny: mleko)** + majonez	10 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

Wartość energetyczna	2372 kcal
Białko	117 g
Tłuszcz	80 g (w tym nasycone 31 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	304 g (w tym cukry 30 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	6 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	100 g – 3kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jajko na twardo **(alergeny: jaja)**	1 sztuka
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Pomidor	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Rosół z makaronem, gulasz ze schabu w sosie, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g

Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Buraki	200 g
Śmietana **(alergeny: mleko),** mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser biały **(alergeny: mleko),** jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**	200 g
Pomidor, pietruszka natka	100g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: sałatka ryżowa z kurczakiem	
Ryż **(może zawierać: gluten)**	50 g
Kurczak	50 g
Groszek	30 g
Pomidor	50 g
Jogurt Nat **(alergeny: mleko)** + majonez	10 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 makaronem, gulasz ze schabu (rozdrobniony), ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Buraki	200 g
Śmietana **(alergeny: mleko),** mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: serek homogenizowany **(alergeny: mleko)**

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 kurczakiem	
Ryż **(może zawierać: gluten)**	50 g
Kurczak	50 g
Groszek	30 g
Pomidor	50 g
Jogurt Nat **(alergeny: mleko)** + majonez	10 g

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

II Kolacja: jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**

DIETA BRAT

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

Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Rosół z makaronem, filet z kurczaka gotowany, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Buraki	200 g
Śmietana **(alergeny: mleko),** mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko pieczone + chrupki **(może zawierać: gluten)**30 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser biały **(alergeny: mleko),** jogurt naturalny	200 g
Pomidor, pietruszka natka	200 g

Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: sałatka ryżowa z kurczakiem	
Ryż **(może zawierać: gluten)**	50 g
Kurczak	50 g
Groszek	30 g
Pomidor	50 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.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	60 g – 2kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jajko na twardo **(alergeny: jaja)**	1 sztuka
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry
Ogórek zielony, rzodkiewka	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

woda	butelka

Obiad: Rosół z makaronem, gulasz ze schabu, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Buraki	200 g
Śmietana **(alergeny: mleko),** mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	2 kromki - 60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser biały **(alergeny: mleko),** jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**	100 g
Pomidor, pietruszka natka, ogórek świeży	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: sałatka ryżowa z kurczakiem	
Ryż **(może zawierać: gluten)**	50 g

Kurczak	50 g
Groszek	30 g
Pomidor	50 g
Jogurt Nat **(alergeny: mleko)** + majonez	10 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	60 g – 2kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jajko na twardo **(alergeny: jaja)**	1 sztuka
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2plastry
Pomidor	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Rosół z makaronem, gulasz ze schabu w sosie, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g

Buraki	200 g
Śmietana **(alergeny: mleko),** mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: serek homogenizowany **(alergeny: mleko)**

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	2kromki - 60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser biały **(alergeny: mleko),** jogurt naturalny	100 g
Pomidor, pietruszka natka	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: sałatka ryżowa z kurczakiem	
Ryż **(może zawierać: gluten**)	50 g
Kurczak	50 g
Groszek	30 g
Pomidor	50 g
Jogurt Nat **(alergeny: mleko)** + majonez	10 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 09.03.2026 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;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło **(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	-
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa pomidorowa z ziemniakami, indyk duszony w sosie pietruszkowym, kasza pęczak, surówka z marchewki z chrzanem.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	300 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka pszenna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Pietruszka natka	-

Kasza pęczak **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	70 g
Marchew	200 g
Chrzan (może zawierać: **gorczycę),** czosnek	10 g
Majonez **(alergeny: jaja;** może zawierać: **gorczycę),** jogurt nat.	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z mozzarellą, serkiem topionym i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Mozzarella **(alergeny: mleko)**	60 g – pół sztuki.
Ser topiony **(alergeny: mleko;** może zawierać: **soję)**	50 g
Masło **(alergeny: mleko)** extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2283 kcal
Białko	100 g
Tłuszcz	92 g (w tym nasycone 40 g- 15% wart. en)
Węglowodany ogółem	271 g (w tym cukry 40 g- 7% wart. en)
Błonnik pokarmowy	36 g
Sól	4 g

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;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło **(alergeny: mleko)** 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	-
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa pomidorowa z ziemniakami, indyk duszony w sosie pietruszkowym, kasza pęczak, marchewka z groszkiem.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	300 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml

Mąka pszenna **(alergeny: gluten – pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Pietruszka natka	-
Kasza pęczak **(alergeny: gluten – jęczmień)**	70 g
Marchew	200 g
Groszek mrożony	10 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z mozzarellą, serkiem topionym i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Mozzarella **(alergeny: mleko)**	60 g – pół sztuki.
Ser topiony **(alergeny: mleko;** może zawierać: **soję)**	50 g
Masło **(alergeny: mleko)** extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2468 kcal
Białko	117 g
Tłuszcz	92 g (w tym nasycone 39 g- 14% wart.

	en)
Węglowodany ogółem	300 g (w tym cukry 58 g- 10% wart. en)
Błonnik pokarmowy	37 g
Sól	5 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Grahamka **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło **(alergeny: mleko)** 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	-
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	2 szt.
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa pomidorowa z ziemniakami, indyk duszony w sosie pietruszkowym, kasza pęczak, surówka z marchewki z chrzanem.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	300 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka pszenna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Pietruszka natka	-
Kasza pęczak **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	70 g
Marchew	200 g
Chrzan (może zawierać: **gorczycę),** czosnek	10 g
Majonez **(alergeny: jaja;** może zawierać: **gorczycę),** jogurt nat.	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z mozzarellą, serkiem topionym i warzywami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Mozzarella **(alergeny: mleko)**	60 g – pół sztuki.
Ser topiony **(alergeny: mleko;** może zawierać: **soję)**	50 g
Masło **(alergeny: mleko)** extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Kefir **(alergeny: mleko).**

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2422 kcal
Białko	125 g
Tłuszcz	92 g (w tym nasycone 39 g- 14% wart. en)
Węglowodany ogółem	288 g (w tym cukry 51 g- 8% wart. en)
Błonnik pokarmowy	43 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)**	60 g – 2 kromki
Grahamka **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło **(alergeny: mleko)** extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry – 60 g
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	2 szt.
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa pomidorowa z ziemniakami, indyk duszony w sosie pietruszkowym, kasza pęczak, marchewka z groszkiem.

Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	300 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka pszenna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Pietruszka natka	-
Kasza pęczak **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	70 g
Marchew	200 g
Groszek mrożony	10 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z mozzarellą, serkiem topionym i warzywami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Mozzarella **(alergeny: mleko)**	60 g – pół sztuki.
Ser topiony **(alergeny: mleko;** może zawierać: **soję)**	50 g
Masło **(alergeny: mleko)** extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-

Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Kefir **(alergeny: mleko).**

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) (alergeny: mleko)**	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa pomidorowa z ziemniakami, indyk duszony (rozdrobniony) w sosie pietruszkowym, kasza pęczak, marchewka z groszkiem.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	300 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka pszenna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Pietruszka natka	-
Kasza pęczak **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	70 g
Marchew	200 g
Groszek mrożony	10 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Skyr **(alergeny: mleko)** + 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 pochodne: zbóż zawierających **gluten, soję.)**	30 g
Masło **(alergeny: mleko) (alergeny: mleko)**	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Kefir **(alergeny: mleko).**

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)**	60 g – 2 kromki
Kajzerka **(alergeny: gluten** – **pszenica;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło **(alergeny: mleko)** extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry – 60 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa pomidorowa z ziemniakami, indyk duszony, Ryż (może zawierać: **gluten)** (może zawierać: **gluten)** (może zawierać: **gluten),** marchewka z groszkiem.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	300 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ryż (może zawierać: **gluten)** (może zawierać: **gluten)**	70 g
Marchew	200 g

Groszek mrożony	10 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: banan

Kolacja: Pieczywo z mozzarellą i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Mozzarella **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Masło **(alergeny: mleko)** extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Jabłko pieczone	1 szt.
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 szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło **(alergeny: mleko)** extra **(alergeny: mleko)**	10 g

Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Ogórek, papryka	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa pomidorowa z ziemniakami, indyk duszony w sosie pietruszkowym, kasza pęczak, surówka z marchewki z chrzanem.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	150 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka pszenna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Pietruszka natka	-
Kasza pęczak **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	50 g
Marchew	200 g
Chrzan (może zawierać: **gorczycę),** czosnek	10 g
Majonez **(alergeny: jaja;** może zawierać: **gorczycę),** jogurt nat.	20 g

Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z mozzarellą, serkiem topionym i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	2 kromki - 60 g
Mozzarella **(alergeny: mleko)**	60 g – pół sztuki.
Ser topiony **(alergeny: mleko;** może zawierać: **soję)**	30 g
Masło **(alergeny: mleko)** extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Kajzerka **(alergeny: gluten** – **pszenica;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło **(alergeny: mleko)** extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa pomidorowa z ziemniakami, indyk duszony w sosie pietruszkowym,

kasza pęczak, marchewka z groszkiem.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	150 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka pszenna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Pietruszka natka	-
Kasza pęczak **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	50 g
Marchew	200 g
Groszek mrożony	10 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: skyr **(alergeny: mleko)**

Kolacja: Pieczywo z mozzarellą, serkiem topionym i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	2 kromki - 60 g
Mozzarella **(alergeny: mleko)**	60 g – pół sztuki.
Ser topiony **(alergeny: mleko;** może zawierać: **soję)**	30 g
Masło **(alergeny: mleko)** extra **(alergeny: mleko)**	10 g

Sałata/ Rukola/ roszponka	-
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	-

WTOREK 10.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA

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;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	1 szt.
Szynka krucha z fileta (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry – 60 g
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: krem z dyni z groszkiem ptysiowym, schab w sosie pieczeniowym, ziemniaki, biała kapusta.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Dynia	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten** –	30 g

pszenica, jaja)	
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka pszenna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Kapusta biała	200 g
Ogórek, kukurydza	5 g
Majonez **(alergeny: jaja;** może zawierać: **gorczycę),** jogurt nat.	20 g
Jabłko (kompot)	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
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Ogórek zielony, papryka	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	2404 kcal
Białko	120 g
Tłuszcz	88 g (w tym nasycone 34 g- 13 % wart. en)
Węglowodany ogółem	288 g (w tym cukry 50 g- 8 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	37 g
Sól	7 g

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

Obiad: krem z dyni z groszkiem ptysiowym, schab w sosie pieczeniowym, ziemniaki, duszona cukinia.

Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Dynia	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten** – **pszenica, jaja)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka pszenna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku	
Mleko (alergeny: mleko)	200 ml
Proszek budyniowy (może zawierać: **gluten)**	10 g
Czekolada (może zawierać: **mleko, soję, orzechy)**	10 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

Kiełbasa drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
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	2475 kcal
Białko	125 g
Tłuszcz	87 g (w tym nasycone 37 g- 13% wart. En)
Węglowodany ogółem	302 g (w tym cukry 60 g- 10% wart. En)
Błonnik pokarmowy	34 g
Sól	6 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Grahamka **(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 – 60 g

Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: krem z dyni z groszkiem ptysiowym, schab w sosie pieczeniowym, ziemniaki, biała kapusta.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Dynia	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten** – **pszenica, jaja)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka pszenna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Kapusta biała	200 g
Ogórek, kukurydza	5 g
Majonez **(alergeny: jaja;** może zawierać: **gorczycę),** jogurt nat.	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku	
Mleko (alergeny: mleko)	200 ml
Proszek budyniowy (może zawierać: **gluten)**	10 g
Czekolada (może zawierać: **mleko, soję, orzechy)**	10 g

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
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Ogórek zielony, papryka	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** + granola 30 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2614 kcal
Białko	129 g
Tłuszcz	95 g (w tym nasycone 38 g- 13% wart. en)
Węglowodany ogółem	317 g (w tym cukry 60 g- 9% wart. en)
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	7 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)**	60 g – 2 kromki
Grahamka **(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 – 60 g
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: krem z dyni z groszkiem ptysiowym, schab w sosie pieczeniowym, ziemniaki, duszona cukinia.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Dynia	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten** – **pszenica, jaja)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka pszenna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g

Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku	
Mleko (alergeny: mleko)	200 ml
Proszek budyniowy (może zawierać: **gluten)**	10 g
Czekolada (może zawierać: **mleko, soję, orzechy)**	10 g

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
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
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

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko (alergeny: 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) (alergeny: mleko)**	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: krem z dyni z ryżem (może zawierać: **gluten)**, schab (rozdrobniony) w sosie pieczeniowym, ziemniaki, duszona cukinia.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż (może zawierać: **gluten)**	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten** – **pszenica, jaja)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka pszenna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-

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

Podwieczorek: Budyń na mleku	
Mleko (alergeny: mleko)	200 ml
Proszek budyniowy (może zawierać: **gluten)**	10 g
Czekolada (może zawierać: **mleko, soję, orzechy)**	10 g

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko (alergeny: 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) (alergeny: mleko)**	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

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

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)**	60 g – 2 kromki
Kajzerka **(alergeny: gluten** – **pszenica;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry – 60 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: krem z dyni z ryżem (może zawierać: **gluten)**, schab w sosie pieczeniowym, ziemniaki, duszona cukinia.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż (może zawierać: **gluten)**	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten** – **pszenica, jaja)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka pszenna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Cukinia	200 g

Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: 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
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: wafle ryzowe – 4 sztuki.

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;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g

Szynka krucha z fileta (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: krem z dyni z groszkiem ptysiowym, schab w sosie pieczeniowym, ziemniaki, biała kapusta.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Dynia	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten** – **pszenica, jaja)**	15 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka pszenna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Kapusta biała	200 g
Ogórek, kukurydza	5 g
Majonez **(alergeny: jaja;** może zawierać: **gorczycę),** jogurt nat.	20 g
Jabłko (kompot)	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
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	40 g – 2 plastry
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	40 g – 2 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Ogórek zielony, papryka	200 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Kajzerka **(alergeny: gluten** – **pszenica;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: krem z dyni z groszkiem ptysiowym, schab w sosie pieczeniowym, ziemniaki, duszona cukinia.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Dynia	30 g

Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten** – **pszenica, jaja)**	15 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	100 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka pszenna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku	
Mleko (alergeny: mleko)	200 ml
Proszek budyniowy (może zawierać: **gluten)**	10 g
Czekolada (może zawierać: **mleko, soję, orzechy)**	10 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)**	40 g – 2plastry
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	40 g – 2 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g

Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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 11.03.2026 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 – 2 kromki
Bułka maślana **(alergeny: gluten** – **pszenica, mleko;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	1 szt.
Polędwica sopocka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry – 60 g
Ogórek konserwowy, pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Krupnik, udko pieczone, ziemniaki, czerwona kapusta.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	30 g

Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko pieczone	1 sztuka ok 250 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
czerwona kapusta	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiowa i serek topiony z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Ser topiony **(alergeny: mleko;** może zawierać: **soję)**	50 g
Szynka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Miód	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica) (alergeny: gluten** – **pszenica)** z serem i ksylitolem,	
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	50 g
Ser biały **(alergeny: mleko)**	50 g
Ksylitol	10 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2353 kcal
Białko	105 g
Tłuszcz	70 g (w tym nasycone 26 g- 10% wart. en)
Węglowodany ogółem	340 g (w tym cukry 33 g- 6% wart. en)
Błonnik pokarmowy	33 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 – 2 kromki
Bułka maślana **(alergeny: gluten** – **pszenica, mleko;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	1 szt.
Polędwica sopocka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry – 60 g
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Krupnik, udko pieczone, ziemniaki, szpinak.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	30 g

Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko pieczone	1 sztuka ok 250 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Szpinak, śmietana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Galaretka jogurtowa.	
Jogurt **(alergeny: mleko)**	200 g
Biszkopty **(alergeny: gluten, jaja;** może zawierać: **mleko, soję)**	2 sztuki
Galaretka	10 g

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiowa i serek topiony z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Ser topiony **(alergeny: mleko;** może zawierać: **soję)**	50 g
Szynka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Miód	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica) (alergeny: gluten** – **pszenica)** z serem i ksylitolem,	
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	50 g
Ser biały **(alergeny: mleko)**	50 g
Ksylitol	10 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2513 kcal
Białko	115 g
Tłuszcz	72 g (w tym nasycone 30 g- 10% wart. en)
Węglowodany ogółem	338g (w tym cukry 43 g- 7% wart. en)
Błonnik pokarmowy	33 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, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Kremowy serek twarogowy **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Polędwica sopocka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry – 60 g
Ogórek konserwowy, pomidor	200 g

Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Krupnik, udko pieczone, ziemniaki, czerwona kapusta	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ogórek kiszony	70 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko pieczone	1 sztuka ok 250 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
czerwona kapusta	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Galaretka jogurtowa.	
Jogurt **(alergeny: mleko)**	200 g
Biszkopty **(alergeny: gluten, jaja;** może zawierać: **mleko, soję)**	2 sztuki
Galaretka	10 g

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiowa i serek topiony z warzywami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam,**	3 kromki -100 g

soję)	
Ser topiony **(alergeny: mleko;** może zawierać: **soję)**	50 g
Szynka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica) (alergeny: gluten** – **pszenica)** z serem i ksylitolem,	
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	50 g
Ser biały **(alergeny: mleko)**	50 g
Ksylitol	10 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2196 kcal
Białko	110 g
Tłuszcz	76 g (w tym nasycone 33g - 13% wart. en)
Węglowodany ogółem	278 g (w tym cukry 10 g - 1 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	8 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 – 2 kromki

Bułka grahamka **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Kremowy serek twarogowy **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Polędwica sopocka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry – 60 g
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Krupnik, udko pieczone, ziemniaki, szpinak.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ogórek kiszony	70 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko pieczone	1 sztuka ok 250 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Szpinak, śmietana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Galaretka jogurtowa.

Jogurt **(alergeny: mleko)**	200 g
Biszkopty **(alergeny: gluten, jaja;** może zawierać: **mleko, soję)**	2 sztuki
Galaretka	10 g

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiowa i serek topiony z warzywami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Ser topiony **(alergeny: mleko;** może zawierać: **soję)**	50 g
Szynka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica) (alergeny: gluten** – **pszenica)** z serem i ksylitolem,	
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	50 g
Ser biały **(alergeny: mleko)**	50 g
Ksylitol	10 g

Dieta papkowata

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

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

Obiad: Krupnik, filet gotowany rozdrobniony, ziemniaki, szpinak.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet gotowany rozdrobniony	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Szpinak, śmietana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Galaretka jogurtowa.	
Jogurt **(alergeny: mleko)**	200 g
Biszkopty **(alergeny: gluten, jaja;** może zawierać: **mleko, soję)**	2 sztuki
Galaretka	10 g

Kolacja : Zupa mleczna z dodatkami

Mleko (alergeny: mleko) (alergeny: mleko)	300 ml
Płatki owsiane (może zawierać: **gluten) (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

Kolacja II: jogurt naturalny.

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 – 2 kromki
Bułka maślana **(alergeny: gluten** – **pszenica, mleko;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry – 60 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Krupnik, filet gotowany z kurczaka, ziemniaki, szpinak.

Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
filet gotowany z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Szpinak, śmietana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: banan

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiowa i serek topiony z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Miód	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: wafle ryżowe – 4 szt.

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.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Ogórek konserwowy, pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Krupnik, udko pieczone, ziemniaki, czerwona kapusta.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko pieczone	1 sztuka ok 250 g
Olej rzepakowy	10 ml

Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Czerwona kapusta	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiowa i serek topiony z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	2 kromki -60 g
Ser topiony **(alergeny: mleko;** może zawierać: **soję)**	30 g
Szynka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry
Miód	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica) (alergeny: gluten** – **pszenica)** z serem i ksylitolem,	
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	50 g
Ser biały **(alergeny: mleko)**	50 g
Ksylitol	10 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 – 2 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g

Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Krupnik, udko pieczone, ziemniaki, szpinak.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko pieczone	1 sztuka ok 250 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Szpinak, śmietana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Galaretka jogurtowa.	
Jogurt **(alergeny: mleko)**	200 g
Biszkopty **(alergeny: gluten, jaja;** może zawierać: **mleko, soję)**	2 sztuki
Galaretka	10 g

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiowa i serek topiony z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	2 kromki - 60 g

Ser topiony **(alergeny: mleko;** może zawierać: **soję)**	30 g
Szynka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica) (alergeny: gluten** – **pszenica)** z serem i ksylitolem,	
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	50 g
Ser biały **(alergeny: mleko)**	50 g
Ksylitol	10 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	-