

CZWARTEK 12.03.2026 r.

### DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 szt.
Jajko na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szt.
Kremowy serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
Pomidor, papryka	200 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z makaronem.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> ) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 50 g
kalafior	70 g
Ziemniaki	300 g
Groszek ptysiowy ( <b>alergeny: gluten – pszenica, jaja</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	120 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Marchew	200 g

Jabłko (kompot)	50 g
-----------------	------

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Ser twarogowy mielony ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g
Miód	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Ryż z jabłkami	
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	50 g
Jabłko gotowane z cynamonem	150 g
Ksylitol	10 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2700 kcal
Białko	111 g
Tłuszcz	70 g (w tym nasycone 30 g- 10 % wart. en)
Węglowodany ogółem	420 g (w tym cukry 60 g- 8% wart. en )
Błonnik pokarmowy	43 g
Sól	3 g

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać: sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g

Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 szt.
Jajko na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szt.
Kremowy serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
Woda	butelka

Obiad: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z makaronem.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> ) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 50 g
kalafior	70 g
Ziemiaki	300 g
Groszek ptysiowy ( <b>alergeny: gluten – pszenica, jaja</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	120 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Deser mleczny (**alergeny: mleko**) – 1 szt. .

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g

Ser twarogowy mielony ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g
Miód	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> ) (może zawierać: <b>gluten</b> ) z jabłkami	
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	50 g
Jabłko gotowane z cynamonem	150 g
Ksylitol	10 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2744 kcal
Białko	113 g
Tłuszcz	70 g (w tym nasycone 30 g- 9% wart. en)
Węglowodany ogółem	430 g (w tym cukry 58 g- 8% wart. en )
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	4 g

#### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jajko na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szt.
Kremowy serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	2 szt.
Pomidor, papryka	200 g

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

Obiad: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z makaronem.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 50 g
kalafior	70 g
Ziemniaki	300 g
Groszek ptysiowy ( <b>alergeny: gluten – pszenica, jaja</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	120 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Ser twarogowy mielony ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja	
Skyr ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
Jabłko	1 szt.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2685 kcal
Białko	135 g
Tłuszcz	78 g (w tym nasycone 36g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	373 g (w tym cukry 53 g- 8% wart. en )
Błonnik pokarmowy	45 g
Sól	5 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jajko na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szt.
Kremowy serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	2 szt.
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z makaronem.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> ) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 50 g
kalafior	70 g

Ziemniaki	300 g
Groszek ptysiowy ( <b>alergeny: gluten – pszenica, jaja</b> )	30 g
Smietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	120 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Ser twarogowy mielony ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek	Po 100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja	
Skyr ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
Jabłko gotowane z cynamonem	150 g

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami	
<b>Mleko (alergeny: mleko)</b>	300 ml

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

Obiad: Krem z białych warzyw z ryżem, mięso mielone drobiowe w sosie pomidorowym z makaronem.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> ) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 50 g
kalafior	70 g
Ziemniaki	300 g
Groszek ptysiowy ( <b>alergeny: gluten – pszenica, jaja</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	120 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Deser mleczny (**alergeny: mleko**) – 1 szt. .

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami

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

II Kolacja: Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> ) (może zawierać: <b>gluten</b> ) z jabłkami	
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	50 g
Jabłko gotowane z cynamonem	150 g
Ksylitol	10 g

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)  
DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać: sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jajko na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	2 szt.
Kremowy serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
Woda	butelka

Obiad: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, filet z kurczaka gotowany, makaron, marchewka gotowana.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> ) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 50 g

kalafior	70 g
Ziemniaki	300 g
Groszek ptysiowy ( <b>alergeny: gluten – pszenica, jaja</b> )	30 g
Smietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	120 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan – 1 szt.

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Ser twarogowy mielony ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g
Miód	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> ) (może zawierać: <b>gluten</b> ) z jabłkami	
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	50 g
Jabłko gotowane z cynamonem	150 g
Ksylitol	10 g

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

4-9

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jajko na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szt.
Kremowy serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
Pomidor, papryka	200 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z makaronem.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> ) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 50 g
kalafior	70 g
Ziemniaki	150 g
Groszek ptysiowy ( <b>alergeny: gluten – pszenica, jaja</b> )	15 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	70 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Marchew	200 g

Jabłko (kompot)	50 g
-----------------	------

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	2 kromki - 60 g
Ser twarogowy mielony ( <b>alergeny: mleko</b> )	100 g
Miód	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> ) (może zawierać: <b>gluten</b> ) z jabłkami	
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	50 g
Jabłko gotowane z cynamonem	150 g
Ksylitol	10 g

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać: sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jajko na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szt.
Kremowy serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
Woda	butelka

Obiad: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z makaronem.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> ) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 50 g

kalafior	70 g
Ziemniaki	150 g
Groszek ptysiowy ( <b>alergeny: gluten – pszenica, jaja</b> )	15 g
Smietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	70 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Deser mleczny (**alergeny: mleko**) – 1 szt. .

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	2 kromki -60 g
Ser twarogowy mielony ( <b>alergeny: mleko</b> )	100 g
Miód	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> ) (może zawierać: <b>gluten</b> ) z jabłkami	
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	50 g
Jabłko gotowane z cynamonem	150 g
Ksylitol	10 g

## PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

### I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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 łatwo przyswajalnych 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 łatwo przyswajalnych 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 13.03.2026 r.

#### DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać: sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 szt.
Serek wiejski ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
Pomidor, ogórek	200 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
Woda	butelka

Obiad: Zupa jarzynowa, ryba pieczona, brokuły, ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 50 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny ( <b>alergeny: ryby</b> )	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Brokuły gotowany	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z kremowym serkiem do smarowania, miodem i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Miód	1 sztuka
Jajko na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szt.
Kremowy serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	2 sztuki
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek	Po 100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Serek homogenizowany (**alergeny: mleko**) – 1 szt.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2212 kcal
Białko	107 g

Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 30 g- 12 % wart. en)
Węglowodany ogółem	324 g (w tym cukry 48 g- 9 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	30 g
Sól	8 g

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 szt.
Serek wiejski ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa jarzynowa, ryba pieczona, brokuły, ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> ) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 50 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny ( <b>alergeny: ryby</b> )	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Brokuły gotowany	200 g

Jabłko (kompot)	50 g
-----------------	------

Podwieczorek: Sernik na zimno	
Ser twarogowy mielony ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g
Galaretką	5 g
Herbatniki ( <b>alergeny: gluten, jaja</b> ; może zawierać: <b>mleko, soję</b> ) (na spód)	10 g

Kolacja: Pieczywo z kremowym serkiem do smarowania, miodem i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Miód	1 sztuka
Jajko na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szt.
Kremowy serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	2 sztuki
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Serek homogenizowany ( <b>alergeny: mleko</b> ) – 1 szt.
--

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2336 kcal
Białko	109 g
Tłuszcz	55 g (w tym nasycone 29 g- 11% wart. en)
Węglowodany ogółem	338g (w tym cukry 56 g- 12% wart. en )
Błonnik pokarmowy	29 g
Sól	8 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Serek wiejski ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
Pomidor, ogórek	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa jarzynowa, ryba pieczona, brokuły, ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> ) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 50 g
Makarony ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny ( <b>alergeny: ryby</b> )	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Brokuły gotowany	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Sernik na zimno	
Ser twarogowy mielony ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g
Galaretka	5 g
Herbatniki ( <b>alergeny: gluten, jaja</b> ; może zawierać: <b>mleko, soję</b> ) (na spód)	10 g

Kolacja: Pieczywo z kremowym serkiem do smarowania, miodem i warzywami,

herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Kremowy serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	2 sztuki
Jajko na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szt.
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	
II Kolacja: Jogurt naturalny ( <b>alergeny: mleko</b> ) ( <b>alergeny: mleko</b> ) – 1 szt.	

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2084 kcal
Białko	114 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 32g- 14% wart. en)
Węglowodany ogółem	277 g (w tym cukry 50 g- 9% wart. en )
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	8 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z serem wiejskim i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Serek wiejski ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-

Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa jarzynowa, ryba pieczona, brokuły, ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 50 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny ( <b>alergeny: ryby</b> )	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Brokuły gotowany	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Sernik na zimno	
Ser twarogowy mielony ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g
Galaretką	5 g
Herbatniki ( <b>alergeny: gluten, jaja</b> ; może zawierać: <b>mleko, soję</b> ) (na spód)	10 g

Kolacja: Pieczywo z kremowym serkiem do smarowania, miodem i warzywami, herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Kremowy serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	2 sztuki
Jajko na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szt.
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g

Herbata z cytryną.	
II Kolacja: Jogurt naturalny ( <b>alergeny: mleko</b> ) ( <b>alergeny: mleko</b> ) – 1 szt.	

Dieta papkowata

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

Obiad: Zupa jarzynowa, ryba pieczona (rozdrobiona), brokuły (rozdrobione), ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> ) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 50 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny ( <b>alergeny: ryby</b> )	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Brokuły gotowany	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Sernik na zimno
-------------------------------

Ser twarogowy mielony ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g
Galaretka	5 g
Herbatniki ( <b>alergeny: gluten, jaja</b> ; może zawierać: <b>mleko, soję</b> ) (na spód)	10 g

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

II Kolacja: Serek homogenizowany (**alergeny: mleko**) – 1 szt.

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jaja ( <b>alergeny: jaja</b> )	2 szt.
Banan	1 szt.
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa jarzynowa, ryba pieczona, marchew gotowana, ziemniaki.
--

Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 50 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny ( <b>alergeny: ryby</b> )	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Wafle ryżowe – 4 szt.

Kolacja: Pieczywo z kremowym serkiem do smarowania, miodem i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Szynka drobiowa (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	40 g
Kremowy serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	3 sztuki
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jabłko pieczone.

## DIETY DLA DZIECI

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

## DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać: sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Serek wiejski ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
Pomidor, ogórek	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
Woda	butelka

Obiad: Zupa jarzynowa, ryba pieczona, brokuły, ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> ) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 50 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny ( <b>alergeny: ryby</b> )	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Brokuły gotowany	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z kremowym serkiem do smarowania, miodem i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	2 kromki - 60 g
Jajko na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szt.
Kremowy serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g

Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek	Po 100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Serek homogenizowany (**alergeny: mleko**) – 1 szt.

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Serek wiejski ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa jarzynowa, ryba pieczona, brokuły, ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> ) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 50 g
Makarony ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny ( <b>alergeny: ryby</b> )	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Brokuły gotowany	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Sernik na zimno

Ser twarogowy mielony ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g
Galaretki	5 g
Herbatniki ( <b>alergeny: gluten, jaja</b> ; może zawierać: <b>mleko, soję</b> ) (na spód)	10 g

Kolacja: Pieczywo z kremowym serkiem do smarowania, miodem i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	2 kromki - 60 g
Jajko na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szt.
Kremowy serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Serek homogenizowany (**alergeny: mleko**) – 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 łatwo przyswajalnych 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 łatwo przyswajalnych 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 łatwo przyswajalnych 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 14.03.2026 r.

#### DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z kielbasą drobiową i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 szt.
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	60 g – 3 plastry
Ser żółty ( <b>alergeny: mleko</b> )	60 g – 3 plastry
Pomidor, ogórek	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Żurek z ziemniakami, gulasz ze schabu w sosie, kasza jęczmienna, mizeria.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 50 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	300 g
Żurek	-
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Schab	150 g
Olej rzepakowy, mąka, śmietana	10 ml
Kasza jęczmienna ( <b>alergeny: gluten – jęczmień</b> )	70 g
Mizeria ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serem w pergaminie, miodem i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Miód	1 sztuka
Ser pergamin ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g
Szynka wieprzowa (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	2 plastry
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Papryka, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2212 kcal
Białko	107 g
Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 30 g- 12 % wart. en)
Węglowodany ogółem	324 g (w tym cukry 48 g- 9 % wart. en )
Błonnik pokarmowy	30 g
Sól	8 g

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z kiełbasą drobiową i dodatkami, herbata z cytryną.
---

Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 szt.
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	60 g – 3 plastry
Ser żółty ( <b>alergeny: mleko</b> )	60 g – 3 plastry
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Żurek z ziemniakami, gulasz ze schabu w sosie, kasza jęczmienna, mix sałat.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 50 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	300 g
Żurek	-
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy, mąka, śmietana	10 ml
Kasza jęczmienna ( <b>alergeny: gluten – jęczmień</b> )	70 g
Mix sałat z jogurtem naturalnym ( <b>alergeny: mleko</b> )	-
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: budyń na mleku	
<b>Mleko (alergeny: mleko)</b>	200 ml

Budyń ( <b>alergeny: mleko</b> ; może zawierać: <b>gluten</b> )	5 g
---	-----

Kolacja: Pieczywo z serem w pergaminie, miodem i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Miód	1 sztuka
Ser pergamin ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g
Szynka wieprzowa (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	2 plastry
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Papryka, ogórek	150 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2336 kcal
Białko	109 g
Tłuszcz	55 g (w tym nasycone 29 g- 11% wart. En)
Węglowodany ogółem	338g (w tym cukry 56 g- 12% wart. En )
Błonnik pokarmowy	29 g
Sól	8 g

## 1. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z kielbasą drobiową i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	1 sztuka

Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	60 g – 3 plastry
Ser żółty ( <b>alergeny: mleko</b> )	60 g – 3 plastry
Pomidor, ogórek	Po 75 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
Woda	butelka

Obiad: Żurek z ziemniakami, gulasz ze schabu w sosie, kasza jęczmienna, mizeria.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> )	Po 50 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	300 g
Żurek	-
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy, mąka, śmietana ( <b>alergeny: mleko, gluten</b> )	10 ml
Kasza jęczmienna ( <b>alergeny: gluten – jęczmień</b> )	70 g
Mizeria ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: budyń na mleku	
<b>Mleko (alergeny: mleko)</b>	200 ml
Budyń ( <b>alergeny: mleko; może zawierać: gluten</b> )	5 g

Kolacja: Pieczywo z serem w pergaminie i warzywami, herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g

Ser pergamin ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g
Szynka wieprzowa (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	2 plastry
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Papryka, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2084 kcal
Białko	114 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 32g- 14% wart. en)
Węglowodany ogółem	277 g (w tym cukry 50 g- 9% wart. en )
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	8 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z kielbasą drobiową i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	60 g – 3 plastry
Ser żółty ( <b>alergeny: mleko</b> )	60 g – 3 plastry
Pomidor, ogórek	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
Woda	butelka

Obiad: Żurek z ziemniakami, gulasz ze schabu w sosie, kasza jęczmienna, mix sałat.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 50 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	300 g
Żurek	-
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy, mąka, śmietana ( <b>alergeny: mleko, gluten</b> )	10 ml
Kasza jęczmienna ( <b>alergeny: gluten – jęczmień</b> )	70 g
Mix sałat ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: budyń na mleku	
<b>Mleko (alergeny: mleko)</b>	200 ml
Budyń ( <b>alergeny: mleko</b> ; może zawierać: <b>gluten</b> )	5 g

Kolacja: Pieczywo z serem w pergaminie i warzywami, herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Ser pergamin ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g
Szynka wieprzowa (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	2 plastry
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Papryka, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: kefir ( <b>alergeny: mleko</b> ) – 1 szt.	
---	--

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami	
<b>Mleko (alergeny: mleko) (alergeny: mleko)</b>	300 ml
Płatki owsiane (może zawierać: <b>gluten</b> ) <b>(alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)</b>	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) <b>(alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)</b>	30 g
Masło <b>(alergeny: mleko)</b>	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka
Obiad: Żurek z ziemniakami, gulasz ze schabu w sosie, marchew gotowana, kasza jęczmienna.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 50 g
Ziemniaki <b>(alergeny: mleko)</b>	300 g
Żurek	-
Śmietana 18% <b>(alergeny: mleko)</b>	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy, mąka, śmietana <b>(alergeny: mleko, gluten)</b>	10 ml
Kasza jęczmienna <b>(alergeny: gluten – jęczmień)</b>	70 g
marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: budyń na mleku	
<b>Mleko (alergeny: mleko)</b>	200 ml

Budyń ( <b>alergeny: mleko</b> ; może zawierać: <b>gluten</b> )	5 g
---	-----

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z kielbasą drobiową i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	60 g – 3 plastry
Banan	1 sztuka
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Żurek z ziemniakami, gulasz ze schabu w sosie, ryż, marchew gotowana.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 50 g
Ziemniaki	300 g

Żurek	-
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	70 g
Marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Wafle ryżowe– 4 szt.

Kolacja: Pieczywo z serem w pergaminie.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Miód	1 sztuka
Ser pergamin ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g
Szynka wieprzowa (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	2 plastry
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Papryka, ogórek	150 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.
-----	---

## DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z kielbasą drobiową i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać: sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Kielbasa drobiowa (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	40 g – 2 plastry
Ser żółty ( <b>alergeny: mleko</b> )	40 g – 2 plastry
Pomidor, ogórek	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Żurek z ziemniakami, gulasz ze schabu w sosie, kasza jęczmienna, mizeria.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> )	Po 50 g
Ziemniaki	150 g
Żurek	-
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	100 g
Olej rzepakowy, mąka, śmietana ( <b>alergeny: mleko, gluten</b> )	10 ml
Kasza jęczmienna ( <b>alergeny: gluten – jęczmień</b> )	50 g
Mizeria ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serem w pergaminie, miodem i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	2 kromki -60 g

Ser pergamin ( <b>alergeny: mleko</b> )	100 g
Szynka wieprzowa (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	2 plastry
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Papryka, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

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

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z kielbasą drobiową i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać: sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	40 g – 2 plastry
Ser żółty ( <b>alergeny: mleko</b> )	40 g – 2 plastry
Pomidor	200 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Żurek z ziemniakami, gulasz ze schabu w sosie, kasza jęczmienna, mix sałat.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> )	Po 50 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g
Żurek	-
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	100 g

Olej rzepakowy, mąka, śmietana	10 ml
Kasza jęczmienna ( <b>alergeny: gluten – jęczmień</b> )	50 g
Mix sałat z jogurtem naturalnym ( <b>alergeny: mleko</b> )	-
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: budyń na mleku	
Mleko ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 ml
Budyń ( <b>alergeny: mleko; może zawierać: gluten</b> )	5 g

Kolacja: Pieczywo z serem w pergaminie, miodem i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	2 kromki - 60 g
Ser pergamin ( <b>alergeny: mleko</b> )	100 g
Szynka wieprzowa (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	2 plastry
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Papryka, ogórek	150 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Bułka maślana ( <b>alergeny: gluten – pszenica, mleko; może zawierać: sezam, soję</b> ) – 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 łatwo przyswajalnych 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 łatwo przyswajalnych 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 łatwo przyswajalnych 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 15.03.2026 r.

#### DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki - 100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jajko na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szuka
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	30 g – 1 sztuka
Półdewica sopocka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	60 g – 3 plastry
Ogórek kiszony, rzodkiewka	200 g
Herbata z cytryną, woda	

Obiad: Rosół z makaronem, szynka pieczona, ziemniaki, czerwona kapusta, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> )	Po 30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-

Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	150 g
Czerwona kapusta	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo pastą z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	3 plastry – 60 g
Kremowy serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
Ogórek, papryka czerwona	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka ryżowa.	
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

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

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki - 100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jajko na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 sztuka
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	30 g – 1 sztuka
Polędwica sopocka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	60 g – 3 plastry
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną, woda	

Obiad: Rosół z makaronem, szynka pieczona, ziemniaki, marchew gotowana , kompot.
--

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemiaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	150 g
Marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: serek homogenizowany ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
---	--------

Kolacja: Pieczywo pastą z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	3 plastry – 60 g
Kremowy serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka ryżowa.	
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

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

#### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Jajko na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szuka
Polędwica sopocka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	60 g – 3 plastry
Ogórek kiszony, rzodkiewka	200 g
Herbata z cytryną, woda	

Obiad: Rosół z makaronem, szynka pieczona, ziemniaki, czerwona kapusta, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	150 g
Czerwona kapusta	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: kefir ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
--	--------

Kolacja: Pieczywo pastą z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	3 plastry – 60 g
Kremowy serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
Ogórek, papryka czerwona	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka ryżowa.	
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	3 kromki - 100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jajko na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 sztuka
Półdewica sopocka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	60 g – 3 plastry
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną, woda	

Obiad: Rosół z makaronem, szynka pieczona, ziemniaki, marchewka gotowana, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> )	Po 30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	150 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: kefir ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
--	--------

Kolacja: Pieczywo pastą z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	3 plastry – 60 g
Kremowy serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka ryżowa.	
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

Dieta papkowata

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

Obiad: Rosół z makaronem, szynka pieczona (rozdrobiona), ziemniaki, marchew gotowana , kompot.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
<b>Makaron (alergeny: gluten – pszenica)</b>	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
<b>Ziemniaki (alergeny: mleko)</b>	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
<b>Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b>)</b>	150 g
Marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: serek homogenizowany <b>(alergeny: mleko)</b>	1 szt.
--	--------

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

II Kolacja: Sałatka ryżowa.	
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	3 kromki - 100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jajko na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	2 szt
Półdewca sopocka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	60 g – 3 plastry
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną, woda	

Obiad: Rosół z makaronem, filet z kurczaka gotowany, ziemniaki, marchew gotowana , kompot.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> )	Po 30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Filet z kurczaka gotowany	150 g
Marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko pieczone	1 szt.
-------------------------------	--------

Kolacja: Pieczywo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	3 plastry – 60 g
Kremowy serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
Sałata	-
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka ryżowa.	
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

## DIETY DLA DZIECI

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

4-9

## DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	2 kromki - 60 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jajko na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szuka
Polędwica sopocka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	40 g – 2 plastry
Ogórek kiszony, rzodkiewka	200 g
Herbata z cytryną, woda	

Obiad: Rosół z makaronem, szynka pieczona, ziemniaki, czerwona kapusta, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	100 g
Czerwona kapusta	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo pastą z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	2 kromki - 60 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	2 plastry – 40 g
Kremowy serek do smarowania	1 szt.

<b>(alergeny: mleko)</b>	
Ogórek, papryka czerwona	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka ryżowa.	
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	2 kromki - 60 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jajko na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 sztuka
Połudwica sopocka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	40 g – 2 plastry
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną, woda	

Obiad: Rosół z makaronem, szynka pieczona, ziemniaki, marchew gotowana , kompot.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	100 g
Marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: serek homogenizowany ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
---	--------

Kolacja: Pieczywo pastą z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	2 kromki - 60 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	2 plastry – 40 g
Kremowy serek do smarowania	1 szt.

<b>(alergeny: mleko)</b>	
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka ryżowa.	
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

#### PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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 łatwo przyswajalnych 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 łatwo przyswajalnych 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 16.03.2026 r.

## DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	100 g – 3 kromki
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) wieprzowa gotowana	3 plastry - 60 g
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 szt.
Pomidor, sałata, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	1 butelka

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, sałata z jogurtem.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> )	Po 30 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	300 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g

Olej rzepakowy	10 ml
Mąka	5 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
kasza jęczmienna ( <b>alergeny: gluten</b> )	70 g
Salata z jogurtem ( <b>alergeny: mleko</b> )	-
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Salata zielona	Listki
Pomidor, ogórek, rzodkiewka	200 g
Ser biały ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2038 kcal
Białko	105 g
Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 27 g- 12 % wart. En)
Węglowodany ogółem	289 g (w tym cukry 47g- 9% wart. En )
Błonnik pokarmowy	25 g
Sól	5 g

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	100 g – 3 kromki
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) wieprzowa gotowana	3 plastry – 60 g
Pomidor	200 g
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 szt.
Herbata z cytryną.	
Woda	1 butelka

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, sałata z jogurtem.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> )	Po 30 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	300 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g

Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka	5 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
kasza jęczmienna ( <b>alergeny: gluten</b> )	70 g
Salata z jogurtem ( <b>alergeny: mleko</b> )	-
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: budyń

<b>Mleko (alergeny: mleko)</b>	200 ml
Budyń ( <b>alergeny: mleko; może zawierać: gluten</b> )	10 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i pomidorem, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Salata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Ser biały ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2122 kcal
Białko	110 g
Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 28 g- 12 % wart. en)
Węglowodany ogółem	338g (w tym cukry 65g- 12% wart. en )
Błonnik pokarmowy	23 g
Sól	3,03 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	100 g – 3 kromki
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) wieprzowa gotowana	3 plastry - 60 g
Pomidor, sałata, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	1 butelka

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, sałata z

jogurtem.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	300 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka	5 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
kasza jęczmienna ( <b>alergeny: gluten</b> )	70 g
Salata z jogurtem ( <b>alergeny: mleko</b> )	-
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczerek: budyń

<b>Mleko (alergeny: mleko)</b>	200 ml
Budyń ( <b>alergeny: mleko</b> ; może zawierać: <b>gluten</b> )	10 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Salata zielona	Listki
Pomidor, ogórek, rzodkiewka	200 g
Ser biały ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2189 kcal
Białko	112 g
Tłuszcz	62 g (w tym nasycone 29 g- 12 % wart. en)
Węglowodany ogółem	310g (w tym cukry 62 g- 11 % wart. en )
Błonnik pokarmowy	27 g
Sól	5 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, sałata z jogurtem.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	100 g – 3 kromki
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g

Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) wieprzowa gotowana	3 plastry - 60 g
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	1 butelka

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, sałata z jogurtem.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> )	Po 30 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	300 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka	5 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
kasza jęczmienna ( <b>alergeny: gluten</b> )	70 g
Sałata z jogurtem ( <b>alergeny: mleko</b> )	-
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: budyń

<b>Mleko (alergeny: mleko)</b>	200 ml
Budyń ( <b>alergeny: mleko</b> ; może zawierać: <b>gluten</b> )	10 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Ser biały ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny ( <b>alergeny: mleko</b> )– 1 szt.
---

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami	
<b>Mleko (alergeny: mleko) (alergeny: mleko)</b>	300 ml
Płatki owsiane (może zawierać: <b>gluten</b> ) ( <b>alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe</b> )	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) ( <b>alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten,</b>	30 g

<b>soję.)</b>	
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, marchew gotowana.

Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	300 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka	5 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
kasza jęczmienna ( <b>alergeny: gluten</b> )	70 g
Marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: budyń

<b>Mleko (alergeny: mleko)</b>	200 ml
Budyń ( <b>alergeny: mleko; może zawierać: gluten</b> )	10 g

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten</b> –	100 g – 3 kromki

<b>pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)</b>	
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) wieprzowa gotowana	3 plastry – 60 g
Sałata	Liście
Herbata z cytryną.	
Woda	1 butelka

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, indyk gotowany, kasza jęczmienna, cukinia duszona.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	300 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka	5 g
Śmietana	10 g
kasza jęczmienna ( <b>alergeny: gluten</b> )	70 g
cukinia duszona	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko pieczone	1 szt.
-------------------------------	--------

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową, herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata zielona	Listki
Banan	1 szt.
Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) drobiowa	60 g – 3 plastry
Herbata z cytryną.	

Podwieczorek: 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.
-----	---

## DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) wieprzowa gotowana	2 plastry - 30 g
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 szt.
Pomidor, sałata, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	1 butelka

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, sałata z jogurtem.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka	5 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
kasza jęczmienna ( <b>alergeny: gluten</b> )	50 g
Sałata z jogurtem ( <b>alergeny: mleko</b> )	-
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	2 kromki -60 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor, ogórek, rzodkiewka	200 g
Ser biały ( <b>alergeny: mleko</b> )	100 g
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

<b>soję)</b>	
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) wieprzowa gotowana	2plastry – 40 g
Pomidor	200 g
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 szt.
Herbata z cytryną.	
Woda	1 butelka

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, sałata z jogurtem.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka	5 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
kasza jęczmienna ( <b>alergeny: gluten</b> )	50 g
Sałata z jogurtem ( <b>alergeny: mleko</b> )	-
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: budyń

<b>Mleko (alergeny: mleko)</b>	200 ml
Budyń ( <b>alergeny: mleko</b> ; może zawierać: <b>gluten</b> )	10 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i pomidorem, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	2 kromki -60 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Ser biały, jogurt	100 g
Miód	1 sztuka
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 łatwo przyswajalnych 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 łatwo przyswajalnych 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 łatwo przyswajalnych 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 17.03.2026 r.

#### DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Kajzerka	1 sztuka
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Polędwica (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) sopocka	3 plastry - 60 g
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 sztuka
Ogórek kiszony, Rukola, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: krem warzywny z groszkiem ptysiowym, miruna w sosie śmietanowym z surówką z marchewki, ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Groszek ptysiowy	30 g
kalafior	50 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> ) 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
miruna	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> ), koper	10 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Marchewka	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z szynką kruchą z fileta, serek do smarowania, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor, ogórek	200 g
serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka

Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) krucha z fileta	60 g – 3 plastry
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2269 kcal
Białko	120 g
Tłuszcz	75 g (w tym nasycone 30 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	289 g (w tym cukry 25 g- 4% wart. en )
Błonnik pokarmowy	26 g
Sól	6 g

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Kajzerka	1 sztuka
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Polędwica (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) sopocka	3 plastry - 60 g
Pomidor	200 g
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 sztuka
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: krem warzywny z groszkiem ptysiowym, miruna w sosie śmietanowym z marchewką i groszkiem.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Groszek ptysiowy	30 g
kalafior	50 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> ) 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
miruna	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka, bułka	5 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> ), koper	10 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko pieczone.

Kolacja: Pieczywo z szynką kruchą z fileta, serkiem do smarowania herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Salata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Serek ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) krucha z fileta	60 g – 3 plastry
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2395 kcal
Białko	127 g
Tłuszcz	70 g (w tym nasycone 30 g- 11 % wart. en)
Węglowodany ogółem	338g (w tym cukry 56 g- 9 % wart. en )
Błonnik pokarmowy	29 g
Sól	3,03 g

## 2. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Grahamka <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Polędwica (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) sopocka	3 plastry - 60 g
Ogórek kiszony. Rukola, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: krem warzywny z groszkiem ptysiowym, miruna w sosie śmietanowym, surówka z marchewki.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> )	Po 30 g
Groszek ptysiowy	30 g
kalafior	50 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> ) 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
miruna	150 g
Olej rzepakowy	5 ml

Mąka, bułka	5 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> ), koper	10 g
Żemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Marchewka	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

w

podwieczorek: Jabłko

Kolacja: Pieczywo z szynką kruchą z fileta, serkiem do smarowania, herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Salata zielona	Listki
Pomidor, ogórek	200 g
Serek ( <b>alergeny: mleko</b> ) do smarowania	1 sztuka
Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) krucha z fileta	60 g – 3 plastry
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2102 kcal
Białko	102 g
Tłuszcz	62 g (w tym nasycone 29 g- 12 % wart. en)
Węglowodany ogółem	338g (w tym cukry 50 g- 9 % wart. en )
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	3,13 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Grahamka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Polędwica (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) sopocka	3 plastry - 60 g
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: krem warzywny z groszkiem ptysiowym, miruna w sosie śmietanowym z marchewką i groszkiem.

Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Groszek ptysiowy	30 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> ) 18%	15 g
kalafior	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
filet	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka, bułka	5 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> ), koper	10 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko pieczone.

Kolacja: Pieczywo z szynką kruchą z fileta, serkiem do smarowania, herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Serek ( <b>alergeny: mleko</b> ) do smarowania	1 sztuka
Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) krucha z fileta	60 g – 3 plastry
Herbata z cytryną.	

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

Dieta papkowata

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

Obiad: krem warzywny z groszkiem ptysowym, miruna (rozdrobiona) w sosie śmietanowym z marchewką i groszkiem.

Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
--	---------

Groszek ptysiowy	30 g
kalafior	50 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> ) 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
miruna	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka, bułka ( <b>alergeny: mleko, gluten</b> )	5 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> ), koper	10 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko pieczone

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Kajzerka	1 sztuka
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Polędwica (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) sopocka	3 plastry - 60 g
Salata	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: krem warzywny z groszkiem ptysowym, miruna pieczona, ziemniaki z

marchewką i groszkiem.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Groszek ptysiowy	30 g
kalafior	50 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> ) 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
miruna	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemiaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko pieczone.

Kolacja: Pieczywo z szynką kruchą z fileta, serkiem do smarowania herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Salata zielona	Listki
Serek ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) krucha z fileta	60 g – 3 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 polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Kajzerka	1 sztuka
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Polędwica (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) sopocka	2 plastry - 40 g
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 sztuka
Ogórek kiszony, Rukola, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: krem warzywny z groszkiem ptysiowym, miruna w sosie śmietanowym z surówką z marchewki, ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Groszek ptysiowy	15 g
kalafior	50 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> ) 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
miruna	100 g
Olej rzepakowy	5 ml
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> ), koper	10 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Marchewka	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z szynką kruchą z fileta, serek do smarowania, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	2 kromki -60 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Salata zielona	Listki
Pomidor, ogórek	200 g
serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) krucha z fileta	40 g – 2 plastry
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Kajzerka	1 sztuka
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Polędwica (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) sopocka	2 plastry - 40 g
Pomidor	200 g
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 sztuka
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: krem warzywny z groszkiem ptysiowym, miruna w sosie śmietanowym z marchewką i groszkiem.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g

Groszek ptysiowy	15 g
kalafior	50 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> ) 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
miruna	100 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka, bułka ( <b>alergeny: mleko, gluten</b> )	5 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> ), koper	10 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko pieczone.

Kolacja: Pieczywo z szynką kruchą z fileta, serkiem do smarowania herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	2 kromki -60 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Salata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Serek ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) krucha z fileta	40 g – 2plastry
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

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 łatwo przyswajalnych 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 łatwo przyswajalnych 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 łatwo przyswajalnych 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 18.03.2026 r.

#### DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z twarogiem, dżemem i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	60 g
Bułka maślana ( <b>alergeny: gluten –</b>	70 g – 1 sztuka

<b>pszenica, mleko; może zawierać: sezam, soję</b>	
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Ser ( <b>alergeny: mleko</b> ) twarogowy w pergaminie	120 g
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 sztuka – 30 g
Ogórek konserwowy, pomidor	200g
Sałata	Listki
herbata z cytryną.	
Woda	Butelka 500 ml

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet z kurczaka w sosie z ziołami, z ziemniakami i burakami gotowanymi, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	30 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> ) 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Buraki z chrzanem	200g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Ser ( <b>alergeny: mleko</b> ) żółty	3 plastry –60 g
Sałata zielona	Listki
Ogórek	200g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2373 kcal
Białko	115g
Tłuszcz	77 g (w tym nasycone 32 g- 12% wart.en)
Węglowodany ogółem	314 g (w tym cukry 48 g-8% wart.en )
Błonnik pokarmowy	25 g
Sól	6 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z twarogiem, dżemem i dodatkami, herbata z cytryną.

Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	60 g
Bułka maślana ( <b>alergeny: gluten – pszenica, mleko</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	70 g – 1 sztuka
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Ser ( <b>alergeny: mleko</b> ) twarogowy pergamin	120 g
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200g
Sałata	Listki
herbata z cytryną.	
Woda	Butelka 500 ml

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, miruna w sosie z ziołami z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	30 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> ) 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Buraki	200g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Napój mleczny ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
Wafle ryżowe	3 szt.

Kolacja: Pieczywo z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Ser ( <b>alergeny: mleko</b> ) żółty	3 plastry –60 g
Sałata zielona, pomidor	200g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2484 kcal
Białko	122 g
Tłuszcz	81 g (w tym nasycone 34 g- 12%)
Węglowodany ogółem	326 g (w tym cukry 59 g- 9%)
Błonnik pokarmowy	25 g
Sól	5,07 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z twarogiem i dodatkami herbata z cytryną..	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	100 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Ser ( <b>alergeny: mleko</b> ) twarogowy pergamin	120 g
Ogórek konserwowy	200g
Sałata	Listki
herbata z cytryną.	
Woda	Butelka 500 ml

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, , jajko w sosie z ziołami z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	30 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> ) 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Buraki	200g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: gruszka	1 szt.
-----------------------	--------

Kolacja: Pieczywo z dodatkami, herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Ser ( <b>alergeny: mleko</b> ) żółty	3 plastry –60 g
Sałata zielona	Listki
Ogórek	200g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt ( <b>alergeny: mleko</b> ) Nat + granola ( <b>alergeny: gluten</b> ; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, <b>sezam, mleko, soję</b> ) 30 g .
---

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2293 kcal
Białko	118 g
Tłuszcz	80 g (w tym nasycone 34g- 13%)
Węglowodany ogółem	288 g (w tym cukry 46 g -8%)
Błonnik pokarmowy	33 g

Sól	7 g
-----	-----

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z twarogiem i dodatkami herbata z cytryną..	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	100 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Ser ( <b>alergeny: mleko</b> ) twarogowy pergamin	120 g
Pomidor	200g
Sałata	Listki
herbata z cytryną.	
Woda	Butelka 500 ml

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, , miruna w sosie z ziołami z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	30 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> ) 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Buraki	200g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Serek ( <b>alergeny: mleko</b> ) wiejski	1 szt.
Rukola z pomiozem	-

Kolacja: Pieczywo z dodatkami, herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Ser ( <b>alergeny: mleko</b> ) żółty	3 plastry –60 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	200g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt ( <b>alergeny: mleko</b> ) Nat + granola ( <b>alergeny: gluten</b> ; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, <b>sezam, mleko, soję</b> ) 30 g .	
---	--

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami	
<b>Mleko (alergeny: mleko) (alergeny: mleko)</b>	300 ml

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet z kurczaka (rozdrobiony) w sosie z ziołami z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	30 g
Śmietana ( <b>alergeny:</b> mleko) 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki ( <b>alergeny:</b> mleko)	400 g
Buraki	200g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Napój mleczny ( <b>alergeny:</b> mleko)	1 szt.
--	--------

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z twarogiem, dżemem i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam</b> ,	60 g

<b>soję</b>	
Bułka maślana ( <b>alergeny: gluten – pszenica, mleko</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	70 g – 1 sztuka
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
<b>Jaja</b> na twardo	2 szt.
Salata	Listki
herbata z cytryną.	
Woda	Butelka 500 ml

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet z kurczaka z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	30 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> ) 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	200 g
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Buraki	200g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan

Kolacja: Pieczywo z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) krucha z fileta	3 plastry –60 g
Salata zielona	-
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 twarogiem, dżemem i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	60 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g

Ser ( <b>alergeny: mleko</b> ) twarogowy w pergaminie	100 g
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 sztuka – 30 g
Ogórek konserwowy, pomidor	200g
Sałata	Listki
herbata z cytryną.	
Woda	Butelka 500 ml

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet z kurczaka w sosie z ziołami, z ziemniakami i burakami gotowanymi, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	30 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> ) 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Buraki z chrzanem	200g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	2 kromki - 60 g
Rzodkiewka	50 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Ser ( <b>alergeny: mleko</b> ) żółty	2 plastry – 40 g
Sałata zielona	Listki
Ogórek	200g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2373 kcal
Białko	115g
Tłuszcz	77 g (w tym nasycone 32 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	314 g (w tym cukry 48 g-8% wart.en )
Błonnik pokarmowy	25 g
Sól	6 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z twarogiem, dżemem i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	60 g

Bułka maślana ( <b>alergeny: gluten – pszenica, mleko</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	70 g – 1 sztuka
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Ser ( <b>alergeny: mleko</b> ) twarogowy pergamin	120 g
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200g
Sałata	Listki
herbata z cytryną.	
Woda	Butelka 500 ml

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet z kurczaka w sosie z ziołami z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: <b>gluten</b> )	30 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> ) 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Buraki	200g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Napój mleczny	1 szt.
Wafle ryżowe (może zawierać: <b>gluten</b> )	3 szt.

Kolacja: Pieczywo z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Ser ( <b>alergeny: mleko</b> ) żółty	3 plastry –60 g
Sałata zielona, pomidor	200g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Maślanka ( <b>alergeny: mleko</b> ) – 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 łatwo przyswajalnych 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 łatwo przyswajalnych 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 łatwo przyswajalnych 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 19.03.2026 r.

## DIETY DLA DOROSŁYCH

### DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z serkiem topionym i szynką, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	3 kromki -90 g
Kajzerka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)	1 sztuka – 70 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	60 g – 3 plastry
Serek topiony (alergeny: mleko)	50 g
Ogórek kiszony, sałata	200 g
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Barszcz czerwony, udko pieczone w piecu konwekcyjno-parowym, z ryżem i surówką z czerwonej kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki	300 g
Ryż (może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)	70 g
Olej rzepakowy	10 ml
udko	150 g
Kapusta czerwona z dodatkami (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	3 kromki - 100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	60 g – 3 plastry
Jajko na twardo (alergeny: jaja)	1 sztuka
Papryka czerwona, ogórek konserwowy, sałata	200 g
Miód	1 sztuka – 30 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja) z serem.	
Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)	50 g
Ser biały pergamin (alergeny: mleko), ksylitol, masło	60 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2651 kcal
Białko	113.38 g
Tłuszcz	88.68 g (w tym nasycone 33 g- 11 % wart. en)
Węglowodany ogółem	359.47 g (w tym cukry 30 g- 5 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	38.37 g
Sól	5,80 g

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z serkiem topionym i szynką, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	2 kromki - 60 g
Kajzerka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)	1 szt. 70 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	60 g – 3 plastry
Serek topiony (alergeny: mleko)	50 g
Pomidor, sałata	200 g
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Barszcz czerwony, udko pieczone w piecu konwekcyjno-parowym z ryżem i marchewka z groszkiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki	300 g
Ryż (może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)	70 g
Olej rzepakowy	10 ml
Udko	150 g
Marchewka z groszkiem (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Podwieczorek:</b> Galaretka jogurtowa z biszkoptami
--

Galaretką	5 g
Jogurt (alergeny: mleko)	200 g
Biszkopty (alergeny: gluten – pszenica, jaja; może zawierać mleko)	2 szt.

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	3 kromki - 90 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	60 g – 3 plastry
Jajko na twardo (alergeny: jaja)	1 sztuka
Pomidor, sałata	200 g
Miód	1 sztuka – 30 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja) z serem.	
Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)	50 g
Ser biały pergamin (alergeny: mleko), ksylitol, masło	60 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2836 kcal
Białko	124.31 g
Tłuszcz	92.98 g (w tym nasycone 35.51 g-11 % wart. en)
Węglowodany ogółem	388.20 g (w tym cukry 43 g- 6 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	41.79 g
Sól	5,531 g

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z serkiem topionym i szynką, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)	2 kromki - 60 g
Grahamka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)	1 szt. 90 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	60 g – 3 plastry
Serek topiony (alergeny: mleko)	50 g
Ogórek kiszony, sałata	100 g
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Barszcz czerwony, udko pieczone w piecu konwekcyjno-parowym z ryżem i surówką z czerwonej kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki	300 g
Ryż (może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)	70 g
Olej rzepakowy	10 ml
Udko	150 g
Kapusta czerwona z dodatkami (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Podwieczorek:</b> Galaretka jogurtowa z biszkoptami	
Galaretka	5 g
Jogurt (alergeny: mleko)	200 g
Biszkopty (alergeny: gluten – pszenica, jaja; może zawierać mleko)	2 szt.

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)	3 kromki - 90 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	60 g – 3 plastry
Jajko na twardo (alergeny: jaja)	1 sztuka
Papryka czerwona, ogórek konserwowy, sałata	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja) z serem.	
Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)	50 g
Ser biały pergamin (alergeny: mleko), ksylitol, masło	60 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2766 kcal
Białko	126.06 g
Tłuszcz	92.20 g (w tym nasycone 35.23 g – 11%)
Węglowodany ogółem	282 g (w tym cukry 37 g - 5 % wart. en )
Błonnik pokarmowy	43.74 g

Sól	6,5 g
-----	-------

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z serkiem topionym i szynką, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)	2 kromki - 60 g
Grahamka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)	1 szt. 90 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	60 g – 3 plastry
Serek topiony (alergeny: mleko)	50 g
Pomidor, sałata	200 g
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Barszcz czerwony, , udko pieczone w piecu konwekcyjno-parowym z ryżem i marchewka z groszkiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki	300 g
Ryż (może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)	70 g
Olej rzepakowy	10 ml
Udko	150 g
Marchewka z groszkiem (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Podwieczorek:</b> Galaretka jogurtowa z biszkoptami	
Galaretka	5 g
Jogurt (alergeny: mleko)	200 g
Biszkopty (alergeny: gluten – pszenica, jaja; może zawierać mleko)	2 szt.

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)	3 kromki - 90 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	60 g – 3 plastry
Jajko na twardo (alergeny: jaja)	1 sztuka
pomidor, sałata	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja) z serem.	
Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)	50 g
Ser biały pergamin (alergeny: mleko), ksylitol, masło	60 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2761 kcal
Białko	125.40 g
Tłuszcz	91.96 g (w tym nasycone 35.21 g – 11%)
Węglowodany ogółem	372.53 g (w tym cukry 44 g - 6 % wart. en )
Błonnik pokarmowy	45.42 g
Sól	5,88 g

Dieta papkowata

<b>Śniadanie:</b> Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko ( <i>alergeny: mleko</i> )	300 ml
Kasza kukurydziana	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) ( <i>alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.</i> )	30 g
Masło ( <i>alergeny: mleko</i> )	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

<b>Obiad:</b> Barszcz czerwony, gotowany filet z kurczaka (rozdrobniony) z ryżem i marchewka z groszkiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) ( <i>alergeny: seler</i> )	Po 30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki	300 g
Ryż (może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)	70 g
Olej rzepakowy	10 ml
Filet z kurczaka	150 g
Marchewka z groszkiem (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Podwieczorek:</b> Galaretka jogurtowa z biszkoptami	
Galaretka	5 g
Jogurt ( <i>alergeny: mleko</i> )	200 g
Biszkopty ( <i>alergeny: gluten – pszenica,</i>	2 szt.

jaja; może zawierać mleko)	
----------------------------	--

<b>Śniadanie:</b> Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko ( <i>alergeny: mleko</i> )	300 ml
Kasza kukurydziana	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) ( <i>alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.</i> )	30 g
Masło ( <i>alergeny: mleko</i> )	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

II Kolacja: Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja) z serem.	
Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)	50 g
Ser biały pergamin (alergeny: mleko), ksylitol, masło	60 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2473 kcal
Białko	114.23 g
Tłuszcz	85.40 g (w tym nasycone 27.93 g– 10%)
Węglowodany ogółem	329.15 g (w tym cukry 57 g – 10%)
Błonnik pokarmowy	33.24 g
Sól	4 g

## DIETA BRAT

<b>Śniadanie</b> Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <i>alergeny: gluten – pszenica, żyto</i> )	60 g – 2 kromki
Bułka kazjerka ( <i>alergeny: gluten – pszenica, mleko, jaja</i> )	1 szt.
Masło extra ( <i>alergeny: mleko</i> )	10 g
Szynka wieprzowa gotowana ( <i>może zawierać: gluten, mleko, jaja, gorczycę, seler, dwutlenek siarki</i> )	4 plastry -80 g
Serek topiony (alergeny: mleko)	50 g
Banan	1 szt.
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

<b>Obiad:</b> Barszcz czerwony, gotowany filet z kurczaka z ryżem i marchewka z groszkiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Susz buraczany	-
Ziemniaki	300 g
Ryż (może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)	70 g
Olej rzepakowy	10 ml
Filet z kurczaka	150 g
Marchewka z groszkiem (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

### Podwieczorek: jabłko pieczone

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	3 kromki - 90 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	60 g – 3 plastry
Jajko na twardo (alergeny: jaja)	1 sztuka
sałata	30 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja) z serem.	
Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)	50 g
Ser biały pergamin (alergeny: mleko), cukier, masło	60 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2611 kcal
Białko	120.24 g
Tłuszcz	75.51 g (w tym nasycone 29.26 g – 10%)
Węglowodany ogółem	329.15 g (w tym cukry 60 g – 10%)
Błonnik pokarmowy	42.45 g
Sól	5 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

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z serkiem topionym i szynką, herbata.	
Kajzerka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)	1 sztuka – 70 g

Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	40 g – 2 plastry
Serek topiony (alergeny: mleko)	30 g
Ogórek kiszony, sałata	200 g
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Barszcz czerwony, udko pieczone w piecu konwekcyjno-parowym, z ryżem i surówką z czerwonej kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki	150 g
Ryż (może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)	50 g
Olej rzepakowy	10 ml
Udko	150 g
Kapusta czerwona z dodatkami (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	2 kromki - 60 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	40 g – 2 plastry
Jajko na twardo (alergeny: jaja)	1 sztuka
Papryka czerwona, ogórek konserwowy, sałata	200 g
Miód	1 sztuka – 30 g
Herbata z cytryną.	

<b>II Kolacja:</b> Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja) z serem.	
Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)	50 g
Ser biały pergamin (alergeny: mleko), ksylitol, masło	60 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	1992 kcal
Białko	90.01 g
Tłuszcz	73.05 g (w tym nasycone 29 g- 13 %)

	wart. en)
Węglowodany ogółem	254.70 g (w tym cukry 27 g- 5 % wart. en )
Błonnik pokarmowy	26.53 g
Sól	5 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z serkiem topionym i szynką, herbata.	
Kajzerka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)	1 sztuka – 70 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	40 g – 2 plastry
Serek topiony (alergeny: mleko)	30 g
Pomidor, sałata	200 g
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Barszcz czerwony, udko pieczone w piecu konwekcyjno-parowym z ryżem i marchewka z groszkiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki	150 g
Ryż (może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)	50 g
Olej rzepakowy	10 ml
Udko	150 g
Marchewka z groszkiem (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Podwieczorek:</b> Galaretka jogurtowa z biszkoptami	
Galaretka	5 g
Jogurt (alergeny: mleko)	200 g
Biszkopty (alergeny: gluten – pszenica, jaja; może zawierać mleko)	2 szt.

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	2 kromki - 60 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	40 g – 2 plastry
Jajko na twardo (alergeny: jaja)	1 sztuka

Pomidor, sałata	200 g
Miód	1 sztuka – 30 g
Herbata z cytryną.	

<b>II Kolacja: Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja) z serem.</b>	
Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)	50 g
Ser biały pergamin (alergeny: mleko), ksylitol, masło	60 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2291 kcal
Białko	102.28 g
Tłuszcz	82.49 g (w tym nasycone 31 g- 12 % wart. en)
Węglowodany ogółem	260.55 g (w tym cukry 42 g- 7 % wart. en )
Błonnik pokarmowy	30.43 g
Sól	4,95 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 łatwo przyswajalnych węglowodanów,  
- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej  
DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
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 150 g i granola (alergeny: gluten; może zawierać orzechy, sezam, soję) 20 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,  
- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny 150 g i granola (alergeny: gluten; może zawierać orzechy, sezam, soję) 20 g w diecie łatwostrawnej  
DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
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 150 g i granola (alergeny: gluten; może zawierać orzechy, sezam, soję) 40 g, gruszka – 130 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,

**DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET**

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
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 150 g i granola (alergeny: gluten; może zawierać orzechy, sezam, soję) 40 g, banan – 120 g w diecie łatwostrawnej

**DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY**

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

PIĄTEK 20.03.2026 r.

**DIETY DLA DOROSŁYCH**

**DIETA PODSTAWOWA**

**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 – 1 sztuka**

**pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam**)

Masło extra (**alergeny: mleko**) 10 g

Serek wiejski (**alergeny: mleko**) 1 sztuka

Dżem (**może zawierać: dwutlenek** 1 sztuka – 30 g

**siarki – siarczyny**)

Pomidor, ogórek 200 g

Sałata Listki

Herbata z cytryną.

woda 1 butelka 500 ml

**Obiad:** Zupa pieczarkowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta

kiszona , kompot.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) Po 30 g

(**alergeny: seler**)

Makaron (**alergeny: gluten – pszenica; 300g**

**może zawierać jaja**)

Śmietana 18% (**alergeny: mleko**) 10 g

Pieczarki 50 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba ( <b>alergeny: ryby</b> )	200 g
Jarzyń, koncentrat ( <b>alergeny: seler</b> )	200 g
Kapusta kiszona ( <b>może zawierać: dwutlenek siarki</b> )	200 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

**Kolacja:** Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.

Chleb pszenno-żytni (**alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję**)

Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Serek topiony ( <b>alergeny: mleko</b> )	50 g
Jaja na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szt.
Serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	30 g -1 szt.
Salata zielona	Listki
Miód	1 sztuka
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

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

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

Wartość energetyczna	2429 kcal
Białko	105.36 g
Tłuszcz	81.34 g (w tym nasycone 35.98 g - 13% wart. en)
Węglowodany ogółem	332.03 g (w tym cukry 34 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	41.75 g
Sól	4,61g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata.

Chleb pszenno-żytni (**alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję**)

Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Serek wiejski ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
Dżem ( <b>może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g

Salata Listki

Herbata z cytryną.

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

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) Po 30 g

**(alergeny: seler)**

Makaron **(alergeny: gluten – pszenica;** 300g

**może zawierać jaja)**

Śmietana 18% **(alergeny: mleko)** 10 g

Pieczarki 50 g

Sól 1 g

Natka pietruszki 5 g

Ryba **(alergeny: ryby)** 200 g

Jarzyny, koncentrat **(alergeny: seler)** 200 g

Ziemniaki **(alergeny: mleko)** 400 g

Jabłko (kompot) 50 g

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

**Kolacja:** Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.

Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten –** 3 kromki -100 g

**pszenica, żyto; może zawierać sezam,**

**soję)**

Masło extra **(alergeny: mleko)** 10 g

Serek topiony **(alergeny: mleko)** 50 g

Jaja na twardo **(alergeny: jaja)** 1 sztuka

Serek do smarowania **(alergeny: mleko)** 30 g -1 szt.

Salata zielona Listki

Miód 1 sztuka

Pomidor 200 g

Herbata z cytryną.

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

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

Wartość energetyczna 2629 kcal

Białko 111.84 g

Tłuszcz 84.72 g (w tym nasycone 37.92 g - 13%  
wart. en)

Węglowodany ogółem 369.07 g (w tym cukry 69g- 10%  
wart.en )

Błonnik pokarmowy 40.09 g

Sól 5g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

**Śniadanie:** Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata.

Chleb graham **(alergeny: gluten –** 60 g – 2 kromki

**pszenica, żyto; może zawierać sezam)**

Bułka grahamka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Serek wiejski ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
Rzodkiewka	100 g
Pomidor, ogórek	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

**Obiad:** Zupa pieczarkowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona , kompot.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja</b> )	300g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba ( <b>alergeny: ryby</b> )	200 g
Jarzyzny, koncentrat ( <b>alergeny: seler</b> )	200 g
Kapusta kiszona ( <b>może zawierać: dwutlenek siarki</b> )	200 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

**Kolacja:** Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.

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

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

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

Wartość energetyczna	2402 kcal
Białko	129.67 g
Tłuszcz	72.02 g (w tym nasycone 30.90 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	328.55 g g (w tym cukry 50 g - 8% wart.en )

Błonnik pokarmowy	53.04 g
Sól	5g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

**Śniadanie:** Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata.

Chleb graham (**alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam**) 60 g – 2 kromki

Bułka grahamka (**alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam**) 1 sztuka

Masło extra (**alergeny: mleko**) 10 g

Serek wiejski (**alergeny: mleko**) 1 sztuka

Pomidor 200 g

Sałata Listki

Herbata z cytryną.

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

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) Po 30 g

(**alergeny: seler**)

Makaron (**alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja**) 300g

Śmietana 18% (**alergeny: mleko**) 10 g

Sól 1 g

Natka pietruszki 5 g

Ryba (**alergeny: ryby**) 200 g

Jarzyzny, koncentrat (**alergeny: seler**) 200 g

Ziemniaki 400 g

Jabłko (kompot) 50 g

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

**Kolacja:** Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.

Chleb graham (**alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam**) 3 kromki -100 g

Masło extra (**alergeny: mleko**) 10 g

Serek topiony (**alergeny: mleko**) 50 g

Jaja (**alergeny: jaja**) 1 szt.

Serek do smarowania (**alergeny: mleko**) 60 g -2 szt.

Sałata zielona Listki

Pomidor 200 g

Herbata z cytryną.

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

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

Wartość energetyczna 2369 kcal

Białko 125.89 g

Tłuszcz 71.34 g (w tym nasycone 30.80 g- 12%)

Węglowodany ogółem	wart. en) 323.01 g (w tym cukry 53 g - 9% wart.en )
Błonnik pokarmowy	43.85 g
Sól	5,36 g

#### Dieta papkowata

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

**Obiad:** Zupa jarzynowa z makaronem, ryba po grecku (pulpet mielony), ziemniaki, kompot.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja</b> )	300g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba ( <b>alergeny: ryby</b> )	200 g
Jarzyzny, koncentrat ( <b>alergeny: seler</b> )	200 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

### Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

**Śniadanie:** Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata.

Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – 60 g – 2 kromki pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)

Bułka kajzerka (alergeny: gluten – 1 sztuka pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)

Masło extra (alergeny: mleko) 10 g

Szynka drobiowa (może zawierać: 4 plastry -80 g gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)

Banan 1 szt.

Sałata Listki

Herbata z cytryną.

**Obiad:** Zupa jarzynowa z makaronem, ryba po grecku (pulpet mielony), ziemniaki, jarzyny gotowane, kompot.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) Po 30 g (alergeny: seler)

Makaron (alergeny: gluten – pszenica; 300g może zawierać jaja)

Śmietana 18% (alergeny: mleko) 10 g

Sól 1 g

Natka pietruszki 5 g

Ryba (alergeny: ryby) 200 g

Jarzyny (alergeny: seler) 200 g

Ziemniaki (alergeny: mleko) 400 g

Jabłko (kompot) 50 g

### Podwieczorek: jabłko pieczone

**Kolacja:** Pieczywo z jajkiem i dodatkami, herbata.

Chleb pszenno-żytni (alergeny: 3 kromki -100 g gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)

Masło extra (alergeny: mleko) 10 g

Jaja na twardo (alergeny: jaja) 2 sztuki

Serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	30 g -1 szt.
Salata zielona	Listki
Herbata z cytryną.	

## II KOLACJA : wale ryżowe – 4 szt.

### Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

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

### DIETY DLA DZIECI

1-3

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

4-9

### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata.

Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Serek wiejski ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
Pomidor, ogórek	200 g
Salata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	1 butelka 500 ml

**Obiad:** Zupa pieczarkowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona, kompot.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba ( <b>alergeny: ryby</b> )	150 g
Jarzyny, koncentrat ( <b>alergeny: seler</b> )	200 g
Kapusta kiszona ( <b>może zawierać: dwutlenek siarki</b> )	100 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g

Jabłko (kompot) 50 g

**Kolacja:** Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.

Chleb pszenno-żytni (**alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję**) 2 kromki - 60 g

Masło extra (**alergeny: mleko**) 10 g

Jaja na twardo (**alergeny: jaja**) 1 szt.

Serek do smarowania (**alergeny: mleko**) 30 g -1 szt.

Salata zielona Listki

Miód 1 sztuka

Pomidor, ogórek kiszony 200 g

Herbata z cytryną.

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

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

Wartość energetyczna 1680 kcal

Białko 78.15 g

Tłuszcz 65.13 g (w tym nasycone 27.53 g)

Węglowodany ogółem 205.10 g (w tym cukry 22 g)

Błonnik pokarmowy 29.10 g

Sól 3 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata.

Bułka kajzerka (**alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam**) 1 sztuka

Masło extra (**alergeny: mleko**) 10 g

Serek wiejski (**alergeny: mleko**) 1 sztuka

Pomidor 200 g

Salata Listki

Herbata z cytryną.

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

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) Po 30 g  
(**alergeny: seler**)

Makaron (**alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja**) 300g

Śmietana 18% (**alergeny: mleko**) 10 g

Sól 1 g

Natka pietruszki 5 g

Ryba (**alergeny: ryby**) 150 g

Jarzyny, koncentrat 200 g

Ziemniaki (**alergeny: mleko**) 200 g

Jabłko (kompot) 50 g

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

**Kolacja:** Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.

Chleb pszenno-żytni (**alergeny: gluten – 3 kromki -100 g**

**pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję**)

Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jaja na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 sztuka
Serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	30 g -1 szt.
Salata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

Wartość energetyczna	1899 kcal
Białko	85.54 g
Tłuszcz	68.65 g (w tym nasycone 29.51 g)
Węglowodany ogółem	246.42 g (w tym cukry 56 g)
Błonnik pokarmowy	30.34 g
Sól	3 g

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

**I trymestrze ciąży**

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

## DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

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

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

## DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

Wartość energetyczna	474 kcal
Białko	11.85 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	81.59 g
Błonnik pokarmowy	8,2 g
Sól	-

SOBOTA 21.03.2026 r.

## DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.

Chleb pszenno-żytni (**alergeny: gluten – 60 g**

**pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję**)

Bułka kajzerka (**alergeny: gluten – 60 g – 1 sztuka**

**pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam**)

Masło extra (**alergeny: mleko**) 10 g

Polędwica sopocka (**może zawierać: 60 g – 3 plastry**

**gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki**)

Serek topiony (**alergeny: mleko**) 50 g

Dżem ( <b>może zawierać: dwutlenek siarki</b> )	1 sztuka – 30 g
Papryka ( <b>alergeny: brak</b> )	100 g
Ogórek zielony ( <b>alergeny: brak</b> )	100 g
Sałata ( <b>alergeny: brak</b> )	Listki
Herbata z cytryną. ( <b>alergeny: brak</b> )	
woda ( <b>alergeny: brak</b> )	

**Obiad:** Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Ziemniak	300 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja</b> )	100 g
Olej rzepakowy ( <b>alergeny: brak</b> )	10 ml
Przecier pomidorowy ( <b>alergeny: brak</b> )	20 g
Filet z kurczaka ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g
Marchew ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Jabłko (kompot) ( <b>alergeny: brak</b> )	50 g

**Kolacja:** Pieczywo z szynka drobiową, herbata.

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

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

#### Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.

Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	60 g
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam</b> )	60 g – 1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Polędwica sopocka ( <b>może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki</b> )	60 g – 3 plastry
Serek topiony ( <b>alergeny: mleko</b> )	50 g
Dżem ( <b>może zawierać: dwutlenek siarki</b> )	1 sztuka – 30 g
Pomidor ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Salata ( <b>alergeny: brak</b> )	Listki
Herbata z cytryną. ( <b>alergeny: brak</b> )	
woda ( <b>alergeny: brak</b> )	

**Obiad:** Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Ziemniak (puree) ( <b>alergeny: mleko</b> )	300 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja</b> )	100 g
Olej rzepakowy ( <b>alergeny: brak</b> )	10 ml
Przecier pomidorowy ( <b>alergeny: brak</b> )	20 g
Filet z kurczaka ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g
Marchew ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Jabłko (kompot) ( <b>alergeny: brak</b> )	50 g

**PODWIECZOREK:** Banan (**alergeny: brak**) – 1 sztuka

**Kolacja:** Pieczywo z szynka drobiową, herbata.

Szynka drobiowa ( <b>może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki</b> )	60 g -3 plastry
Kremowy serek twarogowy, miód ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	90 g – 3 kromki
Salata zielona, pomidor ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Herbata z cytryną. ( <b>alergeny: brak</b> )	

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

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

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

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.**

**Śniadanie:** Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.

Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam</b> )	60 g
Bułka grahamka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam</b> )	100 g – 1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Polędwica sopocka ( <b>może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki</b> )	60 g – 3 plastry
Serek topiony ( <b>alergeny: mleko</b> )	50 g
Papryka ( <b>alergeny: brak</b> )	100 g
Ogórek zielony ( <b>alergeny: brak</b> )	100 g
Sałata ( <b>alergeny: brak</b> )	Listki
Herbata z cytryną. ( <b>alergeny: brak</b> )	
woda ( <b>alergeny: brak</b> )	

**Obiad:** Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Ziemniak (puree) ( <b>alergeny: mleko</b> )	300 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja</b> )	100 g
Olej rzepakowy ( <b>alergeny: brak</b> )	10 ml
Przecier pomidorowy ( <b>alergeny: brak</b> )	20 g
Filet z kurczaka ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g
Marchew ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Jabłko (kompot) ( <b>alergeny: brak</b> )	50 g
<b>PODWIECZOREK:</b>	Gruszka ( <b>alergeny: brak</b> ) – 1 sztuka

**Kolacja:** Pieczywo z szynka drobiową, herbata.

Szynka drobiowa ( <b>może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę,</b> )	60 g -3 plastry
--	-----------------

<b>seler, dwutlenek siarki)</b>	
Kremowy serek twarogowy ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam</b> )	90 g – 3 kromki
Salata zielona, pomidor ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Herbata z cytryną. ( <b>alergeny: brak</b> )	

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

#### **Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

**Śniadanie:** Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.

Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam</b> )	60 g
Bułka grahamka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam</b> )	60 g – 1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Polędwica sopocka ( <b>może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki</b> )	60 g – 3 plastry
Serek topiony ( <b>alergeny: mleko</b> )	50 g
Pomidor ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Salata ( <b>alergeny: brak</b> )	Listki
Herbata z cytryną. ( <b>alergeny: brak</b> )	
woda ( <b>alergeny: brak</b> )	

**Obiad:** Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Ziemniak (puree) ( <b>alergeny: mleko</b> )	300 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja</b> )	100 g
Olej rzepakowy ( <b>alergeny: brak</b> )	10 ml
Przecier pomidorowy ( <b>alergeny: brak</b> )	20 g
Filet z kurczaka ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g

Marchew (**alergeny: brak**) 200 g  
Jabłko (kompot) (**alergeny: brak**) 50 g

**PODWIECZOREK:** Banan (**alergeny: brak**) – 1 sztuka

**Kolacja:** Pieczywo z szynka drobiową, herbata.

Szynka drobiowa (**może zawierać:** 60 g -3 plastry

**gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**

Kremowy serek twarogowy (**alergeny: mleko**) 1 sztuka

Masło extra (**alergeny: mleko**) 10 g

Chleb graham (**alergeny: gluten –** 90 g – 3 kromki

**pszenica, żyto; może zawierać sezam)**

Salata zielona, pomidor (**alergeny: brak**) 200 g

Herbata z cytryną. (**alergeny: brak**)

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

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

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

Dieta papkowata

**Śniadanie:** Zupa mleczna z dodatkami

Mleko (**alergeny: mleko**) 300 ml

Płatki owsiane (**alergeny: może** 30 g

**zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)**

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:** Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) Po 30 g

(**alergeny: seler**)

Ziemniak (puree) (**alergeny: mleko**) 300 g

Śmietana 18% (**alergeny: mleko**) 15 g

Sól 1 g

Natka pietruszki 5 g

Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja</b> )	100 g
Olej rzepakowy ( <b>alergeny: brak</b> )	10 ml
Przecier pomidorowy ( <b>alergeny: brak</b> )	20 g
Filet z kurczaka ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g
Marchew ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Jabłko (kompot) ( <b>alergeny: brak</b> )	50 g

**PODWIECZOREK:** Banan– 1 sztuka

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

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

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

**Śniadanie:** Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.

Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	60 g
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam</b> )	60 g – 1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Polędwica sopocka ( <b>może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki</b> )	80 g – 4 plastry
Banan	1 szt.
Sałata ( <b>alergeny: brak</b> )	Listki
Herbata z cytryną. ( <b>alergeny: brak</b> )	
woda ( <b>alergeny: brak</b> )	

**Obiad:** Zupa ziemniaczana, makaron, filet z kurczaka, marchew gotowana, kompot.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) Po 30 g

**(alergeny: seler)**

Ziemniak (puree) **(alergeny: mleko)** 300 g

Śmietana 18% **(alergeny: mleko)** 15 g

Sól 1 g

Natka pietruszki 5 g

Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)** 100 g

Olej rzepakowy **(alergeny: brak)** 10 ml

Filet z kurczaka **(alergeny: brak)** 150 g

Marchew **(alergeny: brak)** 200 g

Jabłko (kompot) **(alergeny: brak)** 50 g

**Podwieczorek: jabłko pieczone**

**Kolacja:** Pieczywo z szynka drobiową, herbata.

Szynka drobiowa **(może zawierać:** 60 g -3 plastry

**gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**

Kremowy serek twarogowy, **(alergeny: mleko)** 1 sztuka

Masło extra **(alergeny: mleko)** 10 g

Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten –** 90 g – 3 kromki

**pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**

Salata zielona, **(alergeny: brak)** -

Herbata z cytryną. **(alergeny: brak)**

**II KOLACJA : wafle ryżowe – 4 szt.**

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

Wartość energetyczna 2275 kcal

Białko 99.45 g

Tłuszcz 56.30 g (w tym nasycone 21.59 g)

Węglowodany ogółem 352.99 g (w tym cukry 56 g)

Błonnik pokarmowy 36.47 g

Sól 3 g

**DIETY DLA DZIECI**

1-3

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

4-9

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie:** Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.

Bułka kajzerka **(alergeny: gluten –** 60 g – 1 sztuka

**pszenica; może zawierać mleko, jaja,**

**sezam)**

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

**Obiad:** Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Ziemniak (puree) ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja</b> )	50 g
Olej rzepakowy ( <b>alergeny: brak</b> )	10 ml
Przecier pomidorowy ( <b>alergeny: brak</b> )	20 g
Filet z kurczaka ( <b>alergeny: brak</b> )	100 g
Marchew ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Jabłko (kompot) ( <b>alergeny: brak</b> )	50 g

**Kolacja:** Pieczywo z szynka drobiową, herbata.

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

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

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

Wartość energetyczna	1834 kcal
Białko	77.85 g
Tłuszcz	62.95 g (w tym nasycone 28.04 g)

Węglowodany ogółem	249.25 g (w tym cukry 46 g)
Błonnik pokarmowy	28.83 g
Sól	4 g

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.

Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam</b> )	60 g – 1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Polędwica sopocka ( <b>może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki</b> )	40 g – 2 plastry
Serek topiony ( <b>alergeny: mleko</b> )	30 g
Dżem ( <b>może zawierać: dwutlenek siarki</b> )	1 sztuka – 30 g
Pomidor ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Salata ( <b>alergeny: brak</b> )	Listki
Herbata z cytryną. ( <b>alergeny: brak</b> )	
woda ( <b>alergeny: brak</b> )	

**Obiad:** Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Ziemniak (puree) ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja</b> )	50 g
Olej rzepakowy ( <b>alergeny: brak</b> )	10 ml
Przecier pomidorowy ( <b>alergeny: brak</b> )	20 g
Filet z kurczaka ( <b>alergeny: brak</b> )	100 g
Marchew ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Jabłko (kompot) ( <b>alergeny: brak</b> )	50 g

**PODWIECZOREK:** Banan (**alergeny: brak**) – 1 sztuka

**Kolacja:** Pieczywo z szynka drobiową, herbata.

Szynka drobiowa ( <b>może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki</b> )	40 g -2 plastry
Kremowy serek twarogowy, miód ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Salata zielona, pomidor ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g

Herbata z cytryną. (**alergeny: brak**)

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

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

**I trymestrze ciąży**

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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 łatwo przyswajalnych 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 łatwo przyswajalnych 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	-