

NIEDZIELA 22.03.2026 r .

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

Koper, śmietana (alergeny: mleko)	15 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Buraki z chrzanem (może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki (siarczyny))	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania, herbata.	
Serek do smarowania (alergeny: mleko)	60 g -2 sztuki
Ser żółty (alergeny: mleko)	2 plastry
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	90 g – 3 kromki
Salata zielona, ogórek konserwowy	Listki, 100g
Miód	30 g – 1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2424 kcal
Białko	114 g
Tłuszcz	72 g (w tym nasycone 34 g- 13 % wart. en)

Węglowodany ogółem	316 g (w tym cukry 54 g - 7% wart.en)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	6 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Schab	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Koper, śmietana (alergeny: mleko)	15 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Buraki (może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki (siarczyny))	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

PODWIECZOREK:	
Budyń (może zawierać: mleko, soję)	10 g
Mleko (alergeny: mleko)	300 ml
Kakao (może zawierać: mleko, soję)	1 g

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

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

Pomidor	20 g
Jogurt Nat. ziola (alergeny: mleko)	20 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2577kcal
Białko	121 g
Tłuszcz	77 g (w tym nasycone 38 g- 13 % wart. en)
Węglowodany ogółem	318 g (w tym cukry 66 g-8%)
Błonnik pokarmowy	36.90 g
Sól	6 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

PODWIECZOREK:	
Budyń (może zawierać: mleko, soję)	10 g
Mleko (alergeny: mleko)	300 ml
Kakao (może zawierać: mleko, soję)	1 g

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

Herbata z cytryną.	
--------------------	--

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2442 kcal
Białko	121 g
Tłuszcz	77 g (w tym nasycone 38 g- 14 % wart. en)
Węglowodany ogółem	303.20 g (w tym cukry 56 g-7%)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	6 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

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

PODWIECZOREK:	
Budyń	10 g
Mleko (alergeny: mleko)	300 ml
Kakao (może zawierać: mleko, soję)	1 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania, herbata.	
--	--

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2434 kcal
Białko	121 g
Tłuszcz	77 g (w tym nasycone 38 g- 14 % wart. en)
Węglowodany ogółem	301 g (w tym cukry 56 g- 9%)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	5 g

Dieta papkowata

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

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

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

PODWIECZOREK:	
Budyń	10 g
Mleko (alergeny: mleko)	300 ml
Kakao (może zawierać: mleko, soję)	1 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2330 kcal
Białko	117 g

Tłuszcz	80 g (w tym nasycone 28 g- 14 % wart. en)
Węglowodany ogółem	295 g (w tym cukry 70 g- 12%)
Błonnik pokarmowy	32 g
Sól	4 g

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

II kolacja – jogurt naturalny 150 g

DIETA BRAT

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

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

Schab (może zawierać: gluten (zagęszczanie sosu))	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Koper, śmietana	15 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Buraki (może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki (siarczyny))	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

PODWIECZOREK: banan	
----------------------------	--

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

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

Jogurt Nat. ziola (alergeny: mleko)	20 g
--	------

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2214 kcal
Białko	123,4 g
Tłuszcz	69 g (w tym nasycone 32 g-13% wart. en)
Węglowodany ogółem	282 g (w tym cukry 45 g- 8%)
Błonnik pokarmowy	35 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

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

Herbata z cytryną.	
woda	1 butelka

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

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

Herbata z cytryną.	
--------------------	--

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1747 kcal
Białko	83 g
Tłuszcz	54 g (w tym nasycone 25 g-13% wart. en)
Węglowodany ogółem	240 g (w tym cukry 52 g- 12%)
Błonnik pokarmowy	30 g
Sól	5 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

PODWIECZOREK:	
Budyń (może zawierać: mleko (przy przygotowaniu na mleku); może zawierać soję)	10 g
Mleko (alergeny: mleko)	300 ml
Kakao (może zawierać: mleko, soję)	1 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1900 kcal
Białko	90 g
Tłuszcz	58 g (w tym nasycone 28 g-13% wart. en)
Węglowodany ogółem	260 g (w tym cukry 65 g- 13%)
Błonnik pokarmowy	30 g
Sól	5 g

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Kapusta biała	200 g
Ogórek, kukurydza	5 g
Majonez, jogurt nat. (alergeny: mleko)	20 g
Jabłko	50 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2237 kcal
Białko	105.32 g
Tłuszcz	63.70 g (w tym nasycone 29 g- 12% wart. en)

Węglowodany ogółem	320.26 g (w tym cukry 49 g- 8% wart. en)
Błonnik pokarmowy	36.94 g
Sól	5 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

Podwieczorek: wafle ryżowe – 3 szt. + banan

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2368 kcal

Białko	107.12 g
Tłuszcz	57.97 g (w tym nasycone 28 g- 10% wart. en)
Węglowodany ogółem	363.69 g (w tym cukry 56 g- 9% wart. en)
Błonnik pokarmowy	35.88 g
Sól	5 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka (alergeny: gluten – pszenica)	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
Bazyliia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Kapusta biała	200 g
Ogórek, kukurydza	5 g
Majonez, jogurt nat. (alergeny: mleko)	20 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: gruszka.

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

II Kolacja: Kefir – 1 sztuka.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2032 kcal

Białko	106.94 g
Tłuszcz	64.66 g (w tym nasycone 31 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	268.83 g (w tym cukry 43 g- 8% wart. en)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	5 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka (alergeny: gluten – pszenica)	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
Bazyliia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Sałata z jogurtem (alergeny: mleko)	-
Jabłko	50 g

Podwieczorek: Banan – bez wafli ryżowych

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2016 kcal
Białko	104.81 g
Tłuszcz	57.19 g (w tym nasycone 30 g- 13% wart. en)
Węglowodany ogółem	282.99 g (w tym cukry 58 g- 11% wart. en)

	en)
Błonnik pokarmowy	36 g
Sól	5 g

Dieta papkowata

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

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

Mąka (alergeny: gluten – pszenica)	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Marchew	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: Banan

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2026 kcal
Białko	90.71 g
Tłuszcz	73.59 g (w tym nasycone 28 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	258.19 g (w tym cukry 65 g- 12% wart. en)
Błonnik pokarmowy	25 g

Sól	3 g
-----	-----

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki, sałata z jogurtem.	
Włoszczyzna (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka (alergeny: gluten – pszenica)	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g

Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Marchew	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: wafle ryżowe – 3 szt. + banan

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2303 kcal
Białko	105.06 g
Tłuszcz	56.24 g (w tym nasycone 28 g- 11% wart. en)
Węglowodany ogółem	359.33 g (w tym cukry 68 g- 12% wart. en)
Błonnik pokarmowy	42 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

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

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

Filet z indyka	100 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka (alergeny: gluten – pszenica)	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Kapusta biała	200 g
Ogórek, kukurydza	5 g
Majonez, jogurt nat. (alergeny: mleko)	20 g
Jabłko	50 g

Kolacja: Pieczywo zszynką i warzywami, herbata.

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

II Kolacja: Ryż z jabłkami.

Ryż (może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)	50 g
Jabłko	150 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

Wartość energetyczna	1591 kcal
----------------------	-----------

Białko	64.70 g
Tłuszcz	45.23 g (w tym nasycone 19 g- 11% wart. en)
Węglowodany ogółem	242.07 g (w tym cukry 48 g- 12% wart. en)
Błonnik pokarmowy	28.68 g
Sól	3 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Filet z indyka	100 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka (alergeny: gluten – pszenica)	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Sałata z jogurtem (alergeny: mleko)	-
Jabłko	50 g

Podwieczorek: banan

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1575 kcal
Białko	62.57 g

Tłuszcz	37.76 g (w tym nasycone 17 g- 10% wart. en)
Węglowodany ogółem	256.23 g (w tym cukry 67 g- 17% wart. en)
Błonnik pokarmowy	26 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	-

WTOREK 24.03.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem, miruna w sosie pieczarkowym, kasza jęczmienna, kalafior gotowany.	
Włoszczyzna (alergeny: seler)	Po 30 g
Fasola	30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
miruna	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana (alergeny: mleko)	20 g
Pieczarki	70 g
Kasza (alergeny: gluten)	100 g
Kalafior	200 g
Jabłko	150 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem wiejskim i warzywami, herbata.

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

Wartość energetyczna	2268 kcal
Białko	109 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 25 g- 10% wart. en)

Węglowodany ogółem	320g (w tym cukry 53 g- 9% wart. en)
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	5 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, miruna w sosie śmietanowym, kasza jęczmienna, kalafior gotowany.	
Włoszczyzna (alergeny: seler)	Po 30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
miruna	150 g
Olej rzepakowy	10 ml

Śmietana (alergeny: mleko)	20 g
Kasza (alergeny: gluten)	100 g
kalafior gotowany	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku.	
Budyń (może zawierać: mleko, soję)	10 g
Mleko (alergeny: mleko)	300 ml
Czekolada (alergeny: mleko, soję)	1-2 kostki

Kolacja: Pieczywo z serkiem wiejskim i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	3 kromki -100 g
Serek wiejski (alergeny: mleko)	1 sztuka.
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
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	2096 kcal
Białko	113 g
Tłuszcz	62 g (w tym nasycone 18 g- 8% wart. en)
Węglowodany ogółem	237g (w tym cukry 59 g- 11 % wart. en)

Błonnik pokarmowy	32 g
Sól	5,6 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem, miruna w sosie śmietanowym, kasza jęczmienna, kalafior gotowany.	
Włoszczyzna (alergeny: seler)	Po 30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
miruna	150 g
Olej rzepakowy	10 ml

Śmietana (alergeny: mleko)	20 g
Kasza (alergeny: gluten)	100 g
kalafior gotowany	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku.	
Budyń (może zawierać: mleko, soję)	10 g
Mleko (alergeny: mleko)	300 ml
Czekolada (alergeny: mleko, soję)	1-2 kostki

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

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

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

Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	5,4 g

**Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
łatwostrawna**

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, miruna w sosie pieczarkowym, kasza jęczmienna, kalafior gotowany.	
Włoszczyzna (alergeny: seler)	Po 30 g
Fasola	50 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
miruna	150 g

Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana (alergeny: mleko)	20 g
Pieczarki	50 g
Kasza (alergeny: gluten)	100 g
kalafior gotowany	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku.	
Budyń (może zawierać: mleko, soję)	10 g
Mleko (alergeny: mleko)	300 ml
Czekolada (alergeny: mleko, soję)	1-2 kostki

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2124 kcal
Białko	116 g
Tłuszcz	67 g (w tym nasycone 30 g- 13 % wart.

	en)
Węglowodany ogółem	261 g (w tym cukry 45 g- 8 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	38 g

Dieta papkowata

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, filet (rozdrobiony) w sosie śmietanowym, kasza jęczmienna, kalafior gotowany.	
Włoszczyzna (alergeny: seler)	Po 30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	150 g

Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana (alergeny: mleko)	20 g
Kasza (alergeny: gluten)	100 g
kalafior gotowany	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku.	
Budyń (może zawierać: mleko, soję)	10 g
Mleko (alergeny: mleko)	300 ml
Czekolada (alergeny: mleko, soję)	1-2 kostki

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą i dodatkami, herbata z cytryną.
--

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

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

Podwieczorek: Banan

Kolacja: Pieczywo z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam,	3 kromki -100 g

soję)	
Szynka krucha (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	60 g – 3 plastry
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata zielona	Listki
Herbata z cytryną.	

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka krucha (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	2 plastry - 40 g
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki (siarczyny))	1 sztuka – 30 g
Ogórek kiszony, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem, miruna w sosie pieczarkowym, kasza

jęczmienna, kalafior gotowany.	
Włoszczyzna (alergeny: seler)	Po 30 g
Fasola	30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
miruna	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana (alergeny: mleko)	20 g
Pieczarki	70 g
Kasza (alergeny: gluten)	50 g
Kalafior	200 g
Jabłko	150 g

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, miruna w sosie śmietanowym, kasza jęczmienna, kalafior gotowany.	
Włoszczyzna (alergeny: seler)	Po 30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
miruna	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana (alergeny: mleko)	20 g
Kasza (alergeny: gluten)	50 g
kalafior gotowany	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku.

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem 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 25.03.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka maślana (alergeny: gluten – pszenica; mleko)	1 szt.
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Ser żółty (alergeny: mleko)	2 plastry – 40 g
Kremowy serek do smarowania	1 sztuka – 30 g

(alergeny: mleko)	
Miód	1 sztuka
Ogórek konserwowy, pomidor (może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)	200 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
Woda	Butela -1 szt.

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

Kolacja: Pieczywo z mozzarellą, szynką i warzywami, herbata.

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

II Kolacja: serek homogenizowany – 1 sztuka.

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka maślana (alergeny: gluten – pszenica; mleko)	1 szt.
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g

Ser żółty (alergeny: mleko)	2 plastry – 40 g
Kremowy serek do smarowania (alergeny: mleko)	1 sztuka – 30 g
Miód	1 sztuka
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

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

Podwieczorek: banan + herbatniki 30 g

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

II Kolacja: serek homogenizowany – 1 sztuka.

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam,	1 szt.

soję)	
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Ser żółty (alergeny: mleko)	2 plastry – 40 g
Kremowy serek do smarowania (alergeny: mleko)	1 sztuka – 30 g
Ogórek konserwowy, pomidor (może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)	200 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

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

Podwieczorek; gruszka

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

II Kolacja: jogurt naturalny – 1 sztuka.

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

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

Podwieczorek: banan

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

II Kolacja: jogurt naturalny – 1 sztuka.

Dieta papkowata

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

Obiad: Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, schab w sosie

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

Podwieczorek: banan

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

Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Obiad: Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, filet gotowany, ziemniaki, marchewka z groszkiem.	
Włoszczyzna (alergeny: seler)	Po 30 g
Groszek zielony	30 g
Groszek ptysiowy (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	150 g

Olej rzepakowy	10 ml
Koperek	10 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Marchew, groszek	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: banan

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

II Kolacja: jabłko pieczone, herbatniki – 30 g

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Marchew, jabłko, chrzan	200 g
Jabłko	50 g

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

II Kolacja: serek homogenizowany – 1 sztuka.

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Jabłko	50 g
--------	------

Podwieczorek: banan

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

II Kolacja: serek homogenizowany – 1 sztuka.

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem 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 26.03.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki (siarczyny))	1 sztuka – 30 g
Pomidor, papryka	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną	
woda	Butelka

Obiad: Brokułowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i kapustą pekińską, kompot.

Włoszczyzna (alergeny: seler)	Po 30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Brokuł	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udło z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Kapusta pekińska, ogórek, papryka, jogurt Nat. (alergeny: mleko)	200 g
Jabłko	50 g

Kolacja: Pieczywo z polędwicą sopocką z dodatkami, herbata.

Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Sałata zielona	Listki
Polędwica (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	4plastry-80 g

Ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

woda	Butelka
------	---------

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

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

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

Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

Kolacja: Pieczywo z polędwicą i dodatkami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Sałata zielona	Listki
Polędwica (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	4plastry-80 g
Ogórek	200 g

Herbata z cytryną.	
--------------------	--

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

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

**Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
łatwostrawna**

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

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

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

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

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

Dieta papkowata

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

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

Cukinia	200 g
Jabłko	50 g

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

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

soję)	
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry
Salata	Listki
Herbata z cytryną	
woda	Butelka

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

Podwieczorek: Banan

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

mleko, soję, gorczycę)	
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: jabłko pieczone

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Brokułowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i kapustą pekińską, kompot.	
Włoszczyzna (alergeny: seler)	Po 30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Brokuł	50 g

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

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

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

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

Sól	4 g
-----	-----

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem 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 27.03.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata zielona	Listki
Serek do smarowania (alergeny: mleko)	2 sztuki
Serek topiony (alergeny: mleko; może zawierać: soję)	100 g – 1szt.
Miód	1 szt.
Ogórek kiszony (może zawierać: gorczycę), pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z pastą twarogową i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka maślana (alergeny: gluten – pszenica, mleko; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło (alergeny: mleko)	10 g

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

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

Podwieczorek	
Banan	1 szt.
Wafle ryżowe	3 szt.

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

Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata zielona	Listki
Serek do smarowania (alergeny: mleko)	2 sztuki
Serek topiony (alergeny: mleko; może zawierać: soję)	100 g – 1szt.
Miód	1 szt.
pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Sałata	Listki
Pomidor, rzodkiewka, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	
woda	Butelka

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

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

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

Serek topiony (alergeny: mleko; może zawierać: soję)	100 g – 1szt.
Ogórek kiszony (może zawierać: gorczycę), pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

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

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

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

Dieta papkowata

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

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

Podwieczorek	
Banan	1 szt.

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z pastą twarogową i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka maślana (alergeny: gluten – pszenica, mleko; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Szynka krucha z fileta (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry
Twaróg (alergeny: mleko)	200 g
Salata	Listki
Herbata z cytryną, woda	

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

Podwieczorek	
Banan	1 szt.
Wafle ryżowe	3 szt.

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -90 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Sałata zielona	Listki
Serek do smarowania (alergeny: mleko)	2 sztuki
połudwica (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	4 plastry-80 g
Miód	1 szt.
pomidor	200 g

Herbata z cytryną.	
--------------------	--

II Kolacja: jabłko pieczone

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Grysikowa, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Kasza manna (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba (alergeny: ryby)	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, jarzyny	200 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Kapusta kiszona (może zawierać: gorczycę) z dodatkami	100 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z pastą twarogową i dodatkami, herbata.	
Bułka maślana (alergeny: gluten – pszenica, mleko; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka

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

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

Podwieczorek	
Banan	1 szt.
Wafle ryżowe	3 szt.

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam,	2 kromki - 60 g

soję)	
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata zielona	Listki
Serek do smarowania (alergeny: mleko)	1 szt.
Serek topiony (alergeny: mleko; może zawierać: soję)	50 g
Miód	1 szt.
pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem 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 28.03.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g
Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	60 g – 1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Polędwica sopocka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	80 g – 4 plastry
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 sztuka – 30 g
Papryka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną, woda butelka	

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

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiową, herbata.	
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	80 g - 4 plastry
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata zielona, ogórek, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15
Filet	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	150 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Mix sałat, jogurt, koperek	150 g
Jabłko (kompot)	50 g
PODWIECZOREK:	Maślanka (alergeny: mleko) -250 ml

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2237 kcal
Białko	103 g
Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 25 g- 10 %)

Węglowodany ogółem	330 g (w tym cukry 60g – 10%)
Błonnik pokarmowy	32 g
Sól	4,4 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Koncentrat pomidorowy	15
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	150 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Kapusta czerwona	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

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

Sól	4,7 g
-----	-------

**Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
łatwostrawna**

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki, mix sałat z sosem jogurtowo-koperkowym, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe))	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	100 g

Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Mix sałat, jogurt (alergeny: mleko), koperek	150 g
Jabłko (kompot)	50 g
PODWIECZOREK:	Kefir (alergeny: mleko) – 1 szt.

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

Dieta papkowata

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

Woda	Butelka
------	---------

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

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

Herbata z cytryną.	
II Kolacja: Jogurt naturalny (alergeny: mleko) (1szt.)	

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

Jabłko (kompot)	50 g
PODWIECZOREK:	Banan – 1 szt.

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

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	60 g – 1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Polędwica sopocka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	40 g – 2plastry
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 sztuka – 30 g
Papryka	100 g

Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną, woda butelka	

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

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

Herbata z cytryną.	
--------------------	--

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad Zupa pomidorowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki, mix sałat z sosem jogurtowo-koperkowym, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe))	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15
Filet	100 g

Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	150 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Mix sałat, jogurt, koperek (alergeny: mleko)	150 g
Jabłko (kompot)	50 g
PODWIECZOREK:	Maślanka (alergeny: mleko) -250 ml

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem 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 29.03.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	30 g – 1 sztuka
Szynka drobiowa gruba (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	60 g – 3 plastry
Ogórek kiszony, rzodkiewka	200 g
Herbata z cytryną, woda	

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

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

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

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki - 100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Jajko na twardo (alergeny: jaja)	1 szuka
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	30 g – 1 sztuka
Szynka drobiowa gruba (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	60 g – 3 plastry

Sałata, pomidor	200 g
Herbata z cytryn, woda	

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

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

Kolacja: Pieczywo pastą z sera fety i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Ser feta (alergeny: mleko), twaróg (alergeny: mleko),	200 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry – 40 g

Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

Kolacja: Pieczywo pastą z sera fety i dodatkami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Ser feta (alergeny: mleko), twaróg (alergeny: mleko),	200 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry – 40 g
Ogórek, papryka czerwona	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

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

Kolacja: Pieczywo pastą z sera fety i dodatkami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Ser feta (alergeny: mleko), twaróg (alergeny: mleko)	200 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry – 40 g
Pomidor	Po 70 g
Herbata z cytryną.	

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

Dieta papkowata

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

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

Ziemniaki (alergeny: mleko),	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Schab	150 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

Podwieczorek: banan

Kolacja: Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata.

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

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Ogórek kiszony, rzodkiewka	200 g
Herbata z cytryną, woda	

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

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

Herbata z cytryną.	
--------------------	--

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Schab	100 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

II Kolacja: Sałatka makaronowa.

Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem 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 30.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA

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

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

Obiad: Zupa ryżowa, indyk pieczony, ziemniaki, brokuły gotowane.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka, zioła	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Brokuły	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z kiełbasą drobiową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g

Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata zielona	Listki
Pomidor, ogórek, rzodkiewka	200 g
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka maślana (alergeny: gluten – pszenica, mleko; może zawierać: sezam, soję)	1 szt.
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	4 plastry -80 g
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki)	1 szt.

Pomidor, sałata	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa ryżowa, indyk pieczony, ziemniaki, brokuły gotowane.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka, zioła	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Brokuły	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: deser z kaszy manny z musem jabłkowym.

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

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

Pomidor	200 g
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	1 szt.
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	4 plastry -80 g
Pomidor, sałata, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa ryżowa, indyk pieczony, ziemniaki, brokuły gotowane.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka, zioła	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Brokuły	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko

Kolacja: Pieczywo z kiełbasą drobiową i warzywami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata zielona	Listki
Pomidor, ogórek, rzodkiewka	200 g
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1965 kcal
Białko	105.35 g
Tłuszcz	50.14 g (w tym nasycone 21.06 g)
Węglowodany ogółem	287.89 g (w tym 42 g)
Błonnik pokarmowy	41.77 g
Sól	5 g

**Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
łatwostrawna**

Śniadanie: Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	1 szt.
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	4 plastry -80 g
Pomidor, sałata	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa ryżowa, indyk pieczony, ziemniaki, brokuły gotowane.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka, zioła	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Brokuły	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: deserek z kaszy manny

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

Wartość energetyczna	2112 kcal
Białko	113.69 g
Tłuszcz	54.20 g (w tym nasycone 23.46 g)
Węglowodany ogółem	306.98 g (w tym 45 g)
Błonnik pokarmowy	41.27 g
Sól	5 g

Dieta papkowata

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

Obiad: Zupa ryżowa, indyk pieczony (rozdrobiony), ziemniaki, brokuły gotowane.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

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

Podwieczorek: deserek z kaszy manny z musem jabłkowym.

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2219 kcal
Białko	104.95 g

Tłuszcz	81.77 g (w tym nasycone 30.35 g)
Węglowodany ogółem	276.02 g (w tym 62 g)
Błonnik pokarmowy	29.03 g
Sól	3 g

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka maślana (alergeny: gluten – pszenica, mleko ; może zawierać: sezam, soję)	1 szt.
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	4 plastry -80 g
sałata	
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa ryżowa, indyk pieczony, ziemniaki, marchew gotowana.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka, zioła	150 g

Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko pieczone

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

II Kolacja: wale ryżowe – 4 szt. .

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2198 kcal
Białko	95.36 g
Tłuszcz	63.90 g (w tym nasycone 28.24 g)
Węglowodany ogółem	318.49 g (w tym 53 g)
Błonnik pokarmowy	37.33 g
Sól	3 g

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry - 60 g
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki)	1 szt.
Pomidor, sałata, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa ryżowa, indyk pieczony, ziemniaki, brokuły gotowane.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka, zioła	100 g
Olej rzepakowy	10 ml

Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Brokuły	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z kiełbasą drobiową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki - 60 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor, ogórek, rzodkiewka	200 g
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1495 kcal
Białko	77.02 g
Tłuszcz	46.28 g (w tym nasycone 19.12 g)
Węglowodany ogółem	198.92 g (w tym 38 g)
Błonnik pokarmowy	27.20 g
Sól	3 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Obiad: Zupa ryżowa, indyk pieczony, ziemniaki, brokuły gotowane.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka, zioła	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Brokuły	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: deserek z kaszy manny z musem jabłkowym.

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

Kolacja: Pieczywo z kielbasą drobiową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki -60 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1631 kcal
Białko	81.69 g
Tłuszcz	48.81 g (w tym nasycone 20.37 g)
Węglowodany ogółem	223.59 g (w tym 53 g)
Błonnik pokarmowy	29.45 g
Sól	3 g

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem 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 31.03.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica ; może zawierać: sezam, soję)	1 szt.

Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Jajko (alergeny: jaja)	1 szt.
Szynka gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry – 60 g
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 szt.
Ogórek kiszony, sałata, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

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

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

Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata zielona	Listki
Ogórek konserwowy, sałata, papryka	200 g
Fasola biała gotowana, cebula, olej	100 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	60 g
Herbata z cytryną.	

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Jajko (alergeny: jaja)	1 szt.
Szynka gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 szt.
sałata, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

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

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

Banan	120 g
Jabłko	100 g

Skyr naturalny (alergeny: mleko)	150 g
---	-------

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka (alergeny: gluten –	1 szt.

pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Jajko (alergeny: jaja)	1 szt.
Szynka gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry
Ogórek kiszony, sałata, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

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

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

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

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

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

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

Sól	7 g
-----	-----

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	1 szt.
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Jajko (alergeny: jaja)	1 szt.
Szynka gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry
sałata, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana (alergeny: mleko)	20 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

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

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową i warzywami, herbata.

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

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

)
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	7 g

Dieta papkowata

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, miruna (rozdrobiona) w sosie śmietanowym z ziemniakami, marchewka z groszkiem.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler) (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Miruna (alergeny: ryby)	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana (alergeny: mleko)	20 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

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

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, filet z kurczaka z ziemniakami, marchewka z groszkiem.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler) (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: banan

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

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać: sezam, soję)	1 szt.
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Jajko (alergeny: jaja)	1 szt.
Szynka gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry – 40 g
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 szt.
Ogórek kiszony, sałata, pomidor	200 g

Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

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

Kolacja: Pieczywo z pastą z fasoli, szynka drobiowa i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	2kromki -60 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata zielona	Listki
Ogórek konserwowy, sałata, papryka	200 g
Fasola biała gotowana, cebula, olej	50 g

Szynka krucha z fileta (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	60 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, miruna w sosie śmietanowym z ziemniakami, marchewka z groszkiem.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler) (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g

Natka pietruszki	5 g
Miruna (alergeny: ryby)	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana (alergeny: mleko)	20 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

