

PONIEDZIAŁEK 20.04.2026 r.

### DIETA PODSTAWOWA

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

<b>Obiad:</b> Zupa ogórkowa z ryżem, filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki, surówka z kapusty białej.	
Włoszczyzna ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Ogórek kiszony ( <b>może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki</b> )	70 g
Ryż ( <b>może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	5 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Bazylija, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki	400 g
Kapusta biała ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Ogórek, kukurydza ( <b>alergeny: brak</b> )	5 g
Majonez, jogurt nat. ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	50 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z serem żółtym, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Ser żółty ( <b>alergeny: mleko</b> )	60 g – 3 plastry
Szynka z fileta ( <b>może zawierać: gluten,</b>	60 g – 3 plastry

<b>mleko, soję, gorczycę)</b>	
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka ( <b>alergeny: brak</b> )	-
Pomidor, ogórek kiszony ( <b>może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki</b> )	100 g
Herbata z cytryną.	

<b>II Kolacja:</b> Ryż z jabłkami.	
Ryż ( <b>może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe</b> )	50 g
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2610 kcal
Białko	161 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 29 g- 10 % wart. en)
Węglowodany ogółem	347 g (w tym cukry 43 g- 7 % wart. en )
Błonnik pokarmowy	34 g
Sól	8 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

**Podwieczorek: wafle ryżowe – 3 szt. + banan**

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

<b>II Kolacja:</b> Ryż z jabłkami.	
Ryż ( <b>może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe</b> )	50 g
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2400 kcal
Białko	161 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 26 g- 9% wart. en)
Węglowodany ogółem	338g (w tym cukry 62 g- 10% wart. en )
Błonnik pokarmowy	34 g
Sól	5 g

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.**

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

<b>pszenica, żyto)</b>	
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka wieprzowa gotowana ( <b>może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	3 plastry - 60 g
Ogórek, papryka ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka ( <b>alergeny: brak</b> )	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

<b>Obiad:</b> Zupa ogórkowa z ryżem, filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki, surówka z kapusty białej.	
Ogórek kiszony ( <b>może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki</b> )	70 g
Ryż ( <b>może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	5 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Bazylija, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki	400 g
Kapusta biała ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Ogórek, kukurydza ( <b>alergeny: brak</b> )	5 g
Majonez, jogurt nat. ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	50 g

**Podwieczorek: gruszka.**

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

**II Kolacja:** Kefir – 1 sztuka.

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2012 kcal
Białko	105 g
Tłuszcz	66 g (w tym nasycone 28g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	277 g (w tym cukry 41 g- 8% wart. en )
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	6 g

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

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

<b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z ryżem, filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki, sałata z jogurtem.	
Włoszczyzna ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Ryż ( <b>może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	5 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Bazylija, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki	400 g
Sałata z jogurtem ( <b>alergeny: mleko</b> )	-
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	50 g

**Podwieczorek:** Banan – bez wafli ryżowych

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

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

### Dieta papkowata

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

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

## Podwieczorek: Banan

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

## DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

### DIETA BRAT

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

<b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z ryżem, filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki, sałata z jogurtem.	
Włoszczyzna ( <i>alergeny: seler</i> )	Po 30 g
Ryż ( <i>może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe</i> )	30 g
Śmietana 18% ( <i>alergeny: mleko</i> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka ( <i>alergeny: brak</i> )	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka ( <i>alergeny: gluten – pszenica</i> )	5 g
Śmietana ( <i>alergeny: mleko</i> )	10 g
Bazylija, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki	400 g

Marchew	200 g
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	50 g

**Podwieczorek: wafle ryżowe – 3 szt. + banan**

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

<b>II Kolacja:</b> Ryż z jabłkami.	
Ryż ( <b>może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe</b> )	50 g
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g

#### DIETY DLA DZIECI

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

4-9

#### DIETA PODSTAWOWA

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

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ryżem, filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki,

surówka z kapusty białej.	
Włoszczyzna ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Ogórek kiszony ( <b>może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki</b> )	70 g
Ryż ( <b>może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka ( <b>alergeny: brak</b> )	100 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	5 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Bazyliia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki	200 g
Kapusta biała ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Ogórek, kukurydza ( <b>alergeny: brak</b> )	5 g
Majonez, jogurt nat. ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	50 g

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

<b>II Kolacja:</b> Ryż z jabłkami.	
Ryż ( <b>może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe</b> )	50 g
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Dżem	1 szt.
Szynka wieprzowa gotowana ( <b>może zawierać: gluten, mleko, soję,</b>	3 plastry - 60 g

<b>gorczycę)</b>	
Pomidor ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka ( <b>alergeny: brak</b> )	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

#### Podwieczorek: banan

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

<b>II Kolacja:</b> Ryż z jabłkami.	
Ryż ( <b>może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe</b> )	50 g
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

### I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

### II trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny (**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

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

### III trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny (**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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
--	--

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

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny (**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

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

WTOREK 21.04.2026 r.

#### DIETA PODSTAWOWA

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

<b>Obiad:</b> Zupa fasolowa z makaronem, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka surówka.	
Włoszczyzna ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Fasola ( <b>alergeny: brak</b> )	30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g

Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Marchewka z przyprawami	200 g
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g

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

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
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

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Pomidor ( <b>alergeny: brak</b> )	100 g
Herbata z cytryną.	

**Obiad:** Zupa jarzynowa z makaronem, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka surówka.

Włoszczyzna ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Marchewka z przyprawami	200 g
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g

**Podwieczorek:** Budyń na mleku.

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

**Kolacja:** Pieczywo z serkiem wiejskim i warzywami, herbata.

Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Serek wiejski ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka.
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Salata zielona ( <b>alergeny: brak</b> )	Listki
Pomidor ( <b>alergeny: brak</b> )	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

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.**

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

<b>Obiad:</b> Zupa fasolowa z makaronem, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka surówka.	
Włoszczyzna ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Fasola ( <b>alergeny: brak</b> )	30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Marchewka z przyprawami	200 g
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g

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

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

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

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
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**

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

<b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z makaronem, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka surówka.	
Włoszczyzna ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Fasola ( <b>alergeny: brak</b> )	30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Marchewka z przyprawami	200 g
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g

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

<b>Kolacja:</b> 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
Salata zielona (alergeny: brak)	Listki
Pomidor, (alergeny: brak)	200 g
Herbata z cytryną.	

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
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

<b>Śniadanie:</b> 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

<b>Obiad:</b> Zupa fasolowa z makaronem, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka surówka.	
Włoszczyzna (alergeny: seler)	Po 30 g
Fasola (alergeny: brak)	30 g

Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Marchewka z przyprawami	200 g
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g

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

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

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

**DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)**

**DIETA BRAT**

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

<b>dwutlenek siarki)</b>	
Herbata z cytryną.	

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

<b>Podwieczorek:</b> Banan
----------------------------

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

<b>II Kolacja:</b> bułka maślana ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> ).
---

## DIETY DLA DZIECI

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

4-9

## DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z szynką kruchą i dodatkami, herbata z cytryną.
--

Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka krucha ( <b>może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki</b> )	2 plastry - 40 g
Dżem	1 sztuka – 30 g
Ogórek kiszony, pomidor ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa fasolowa z makaronem, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka surówka.	
Włoszczyzna ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Fasola ( <b>alergeny: brak</b> )	30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Marchewka z przyprawami	200 g
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g

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

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

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z szynką kruchą i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten –</b>	1 sztuka

<b>pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)</b>	
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka krucha ( <b>może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki</b> )	2 plastry - 40 g
Dżem	1 sztuka – 30 g
Pomidor ( <b>alergeny: brak</b> )	100 g
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa fasolowa z makaronem, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka surówka.	
Włoszczyzna ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Fasola ( <b>alergeny: brak</b> )	30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Marchewka z przyprawami	200 g
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g

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

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

<b>II Kolacja:</b> bułka maślana ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> ).
---

## PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

### I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

#### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

### II trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny (**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

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

### III trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny (**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

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

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny (**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

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

ŚRODA 22.04.2026 r.

#### DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata z cytryną.</b>	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka maślana ( <b>alergeny: gluten – pszenica; mleko</b> )	1 szt.
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Ser żółty ( <b>alergeny: mleko</b> )	2 plastry – 40 g
Kremowy serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka – 30 g
Miód	1 sztuka
Ogórek konserwowy, pomidor ( <b>może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki</b> )	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
Woda	Butela -1 szt.

<b>Obiad: Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, schab w sosie pomidorowym z ziemniakami, cukinia duszona.</b>	
Włoszczyzna ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g

Groszek zielony	30 g
Groszek ptysiowy ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Bułka tarta, mąka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	10 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat	10 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Cukinia	200 g
Jabłko	50 g

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

**II Kolacja:** serek homogenizowany – 1 sztuka.

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
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

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

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

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

Podwieczorek: banan + herbatniki 30 g

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

**II Kolacja:** serek homogenizowany – 1 sztuka.

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
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

### **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.**

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

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

Cukinia	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek; gruszka

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

**II Kolacja:** jogurt naturalny – 1 sztuka.

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
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**

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

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

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

Podwieczorek: banan

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

**II Kolacja:** jogurt naturalny – 1 sztuka.

### Dieta papkowata

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

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

<b>Obiad:</b> Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, schab – rozdrobniony w sosie pomidorowym z ziemniakami, cukinia duszona.	
Włoszczyzna ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Groszek zielony	30 g
Groszek ptysiowy ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Bułka tarta, mąka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	10 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat	10 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Cukinia	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: banan

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

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

<b>Obiad:</b> Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, filet gotowany, ziemniaki, cukinia duszona	
Włoszczyzna ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Groszek zielony	30 g
Groszek ptysiowy ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koperek	10 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
cukinia duszona	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: banan

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

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

<b>Obiad:</b> Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, schab – rozdrobniony w sosie pomidorowym z ziemniakami, cukinia duszona.	
Włoszczyzna ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Groszek zielony	30 g
Groszek ptysiowy ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	100 g
Bułka tarta, mąka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	10 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat	10 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g

Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Cukinia	200 g
Jabłko	50 g

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

**II Kolacja:** serek homogenizowany – 1 sztuka.

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
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

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

<b>Obiad:</b> Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, schab – rozdrobniony w sosie pomidorowym z ziemniakami, cukinia duszona.	
Włoszczyzna ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g

Groszek zielony	30 g
Groszek ptysiowy ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	100 g
Bułka tarta, mąka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	10 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat	10 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Cukinia	200 g
Jabłko	50 g

Podwieczorek: banan

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

<b>II Kolacja:</b> 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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>
--

Wartość energetyczna	85 kcal
Białko	0.68 g
Tłuszcz	0.68 g
Węglowodany ogółem	20.57 g
Błonnik pokarmowy	3.40 g
Sól	-

## II trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny (**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

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

## III trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny (**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

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

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny (**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

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

CZWARTEK 23.04.2026 r.

#### DIETA PODSTAWOWA

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

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

Jabłko	50 g
--------	------

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
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

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka krucha z fileta ( <b>może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	3 plastry
Dżem ( <b>może zawierać: dwutlenek siarki (siarczyny)</b> )	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 ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Brokuł	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Mix sałat, olej, bazylija, oregano, sok z cytryny	-
Jabłko	50 g

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

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
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

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam,</b>	60 g – 2 kromki

<b>soję)</b>	
Bułka grahamka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)</b>	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko)</b>	10 g
Szynka krucha ( <b>może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)</b>	3 plastry
Pomidor, papryka	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną	
woda	Butelka

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

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

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

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
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**

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

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

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

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z polędwicą z dodatkami, herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata zielona	Listki
polędwica ( <b>może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	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

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

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

**Podwieczorek:** Galaretka jogurtowa z biszkoptowym spodem.

Galaretką	5 g
Biskopt ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	2 sztuki
Jog Nat ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g

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

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

**DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)**

**DIETA BRAT**

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

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

Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Cukinia	200 g
Jabłko	50 g

**Podwieczorek: Banan**

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

**II Kolacja: jabłko pieczone**

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

**DIETA PODSTAWOWA**

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

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

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

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z polędwicą sopocką z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	2 kromki - 60 g
Rzodkiewka	50 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Salata zielona	Listki
Polędwica ( <b>może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
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

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

Sałata	Listki
Herbata z cytryną	
woda	Butelka

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

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

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

<b>II Kolacja:</b> Jogurt naturalny ( <b>alergeny: mleko</b> ), granola ( <b>alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję</b> ) 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

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

### II trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny (**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

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

### III trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny (**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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	469 kcal
Białko	12.31 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	84 g
Błonnik pokarmowy	8,5 g

Sól	-
-----	---

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny (**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

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

PIĄTEK 24.04.2026 r.

#### DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z pastą twarogową i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka maślana ( <b>alergeny: gluten – pszenica, mleko; może zawierać: sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Twaróg ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Dżem ( <b>może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 sztuka – 30 g
Salata	Listki
Pomidor, rzodkiewka, ogórek	200 g
Herbata z cytryną	
woda	Butelka

<b>Obiad:</b> Grysikowa, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Kasza manna ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba ( <b>alergeny: ryby</b> )	150 g

Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, jarzyny	200 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Kapusta kiszona ( <b>może zawierać: gorczycę</b> ) z dodatkami	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z serkiem do smarowania i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -90 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Salata zielona	Listki
Serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	2 sztuki
Serek topiony ( <b>alergeny: mleko; może zawierać: soję</b> )	100 g – 1szt.
Miód	1 szt.
Ogórek kiszony ( <b>może zawierać: gorczycę</b> ), pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
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

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z pastą twarogową i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka maślana ( <b>alergeny: gluten – pszenica, mleko; może zawierać: sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Twaróg ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Dżem ( <b>może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 sztuka – 30 g
Salata	Listki

Pomidor	200 g
Herbata z cytryną, woda	

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

<b>Podwieczorek</b>	
Banan	1 szt.
Wafle ryżowe	3 szt.

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z serkiem do smarowania i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni <b>(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)</b>	3 kromki -90 g
Masło extra <b>(alergeny: mleko)</b>	10 g
Salata zielona	Listki
Serek do smarowania <b>(alergeny: mleko)</b>	2 sztuki
Serek topiony <b>(alergeny: mleko; może zawierać: soję)</b>	100 g – 1szt.
Miód	1 szt.
pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
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

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.**

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

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

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

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z serkiem do smarowania i dodatkami, herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -90 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Salata zielona	Listki
Serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	2 sztuki
Serek topiony ( <b>alergeny: mleko; może zawierać: soję</b> )	100 g – 1szt.
Ogórek kiszony ( <b>może zawierać: gorczycę</b> ), pomidor	200 g

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

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
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**

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

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

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

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

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

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

### Dieta papkowata

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

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

<b>Podwieczorek</b>	
Banan	1 szt.

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

## DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

### DIETA BRAT

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

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

<b>Podwieczorek</b>	
Banan	1 szt.
Wafle ryżowe	3 szt.

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

<b>II Kolacja:</b> 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

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

<b>Obiad:</b> Grysikowa, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona, kompot.	
--	--

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
--	---------

<b>(alergeny: seler)</b>	
Kasza manna ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba ( <b>alergeny: ryby</b> )	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, jarzyny	200 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Kapusta kiszona ( <b>może zawierać: gorczycę</b> ) z dodatkami	100 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

**Obiad:** Grysikowa, ryba po grecku, ziemniaki, kompot.

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

Kasza manna ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba ( <b>alergeny: ryby</b> )	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, jarzyny	200 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Podwieczorek</b>	
Banan	1 szt.
Wafle ryżowe	3 szt.

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z serkiem do smarowania i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	2 kromki - 60 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Salata zielona	Listki
Serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 szt.
Serek topiony ( <b>alergeny: mleko; może zawierać: soję</b> )	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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	85 kcal
Białko	0.68 g

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

### II trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny (**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

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

### III trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny (**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

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

- jabłko pieczone 150 g, jogurt naturalny (**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

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

SOBOTA 25.04.2026 r.

### DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	60 g – 1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Polędwica sopocka ( <b>może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	80 g – 4 plastry
Dżem ( <b>może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	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, <b>seler, pietruszka</b> ) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Ryż ( <b>może zawierać: gluten</b> ) ( <b>zanieczyszczenie krzyżowe</b> )	30 g
Smietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	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 ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g

Kapusta czerwona	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g – 1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Polędwica sopocka ( <b>może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	80 g – 4 plastry
Dżem ( <b>może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	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, <b>seler</b> , pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Ryż ( <b>może zawierać: gluten</b> )	30 g

<b>(zanieczyszczenie krzyżowe)</b>	
Smietana 18% <b>(alergeny: mleko)</b>	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15
Filet	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	150 g
Ziemniaki <b>(alergeny: mleko)</b>	400 g
Mix sałat, jogurt, koperek	150 g
Jabłko (kompot)	50 g
<b>PODWIECZOREK:</b>	Maślanka <b>(alergeny: mleko)</b> -250 ml

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

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

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

## **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.**

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

<b>soję)</b>	
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Polędwica sopocka ( <b>może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	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, <b>seler</b> , pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Ryż ( <b>może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe)</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	150 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Kapusta czerwona	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>PODWIECZOREK:</b>	Kefir ( <b>alergeny: mleko</b> ) – 1 szt.
----------------------	---

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

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

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 ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g
Bułka grahamka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g – 1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Polędwica sopocka ( <b>może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	80 g – 4 plastry
Pomidor	100 g
Salata	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, <b>seler</b> , pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Ryż ( <b>może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe)</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	100 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Mix sałat, jogurt ( <b>alergeny: mleko</b> ), koperek	150 g
Jabłko (kompot)	50 g
PODWIECZOREK:	Kefir ( <b>alergeny: mleko</b> ) – 1 szt.

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową i dodatkami, herbata.	
Szynka drobiowa ( <b>może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	80 g - 4 plastry
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g

Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	90 g – 3 kromki
Salata zielona, pomidor	Listki
Herbata z cytryną.	
<b>II Kolacja: Jogurt naturalny (alergeny: mleko) (1szt.)</b>	

### Dieta papkowata

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

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

<b>Kolacja:</b> Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko ( <i>alergeny: mleko</i> )	300 ml
Płatki owsiane ( <b>alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe</b> )	30 g

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

## DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

### DIETA BRAT

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

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

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynką drobiową, serkiem twarogowym i dodatkami, herbata.	
Szynka drobiowa <b>(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)</b>	80 g - 4 plastry
Masło extra <b>(alergeny: mleko)</b>	10 g

Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	90 g – 3 kromki
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 poledwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	60 g – 1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Poledwica sopocka ( <b>może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	40 g – 2plastry
Dżem ( <b>może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	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, <b>seler</b> , pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Ryż ( <b>może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe)</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	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 ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Kapusta czerwona	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiową, herbata.	
Szynka drobiowa ( <b>może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	40 g - 2 plastry
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	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.

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Cukinia	150 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Mix sałat, jogurt, koperek ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g
Jabłko (kompot)	50 g
<b>PODWIECZOREK:</b>	Maślanka ( <b>alergeny: mleko</b> ) -250 ml

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

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

### II trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny (**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

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

### III trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny (**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

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

- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny (**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

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

## DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

<b>II Kolacja:</b> Sałatka makaronowa.	
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g

Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50
------------------------------------	-------

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

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

<b>Podwieczorek:</b> budyń na mleku ( <b>alergeny: mleko</b> ) (10 + 300 g)
---

<b>Kolacja:</b> Pieczywo pastą z sera fety i dodatkami, herbata.
--

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

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

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

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

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

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

<b>II Kolacja:</b> Sałatka makaronowa.	
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	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**

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam,</b>	3 kromki - 100 g

<b>soję</b>	
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jajko na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 sztuka
Dżem ( <b>może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	30 g – 1 sztuka
Szynka drobiowa gruba ( <b>może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	60 g – 3 plastry
Ogórek kiszony, rzodkiewka	200 g
Herbata z cytryną, woda	

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

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

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

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

## Dieta papkowata

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

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

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

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

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

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

## DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

### DIETA BRAT

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

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

<b>Podwieczorek:</b> banan
----------------------------

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

Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

#### DIETY DLA DZIECI

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

4-9

#### DIETA PODSTAWOWA

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

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

Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

### I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

### II trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny (**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

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

### III trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny (**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

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

- jabłko pieczone 150 g, jogurt naturalny (**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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	474 kcal
Białko	11.85 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	81.59 g

Błonnik pokarmowy	8,2 g
Sól	-

Poniedziałek 27.04.2026 r.

### DIETA PODSTAWOWA

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

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

Kolacja: Pieczywo z kielbasą drobiową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: sezam, <b>soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor, ogórek, rzodkiewka	200 g
Kielbasa drobiowa (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	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 ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka maślana ( <b>alergeny: gluten – pszenica, mleko</b> ; może zawierać: sezam, soję)	1 szt.
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	4 plastry -80 g
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki</b> )	1 szt.
Pomidor, sałata	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

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

Podwieczorek: deserek z kaszy manny z musem jabłkowym.

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

Kolacja: Pieczywo z kielbasą drobiową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Salata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Kielbasa drobiowa (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	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 ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	1 szt.
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	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) <b>(alergeny: seler)</b>	Po 30 g
Ryż ( <b>może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka, zioła	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Brokuły	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko

Kolacja: Pieczywo z kielbasą drobiową i warzywami, herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor, ogórek, rzodkiewka	200 g
Kielbasa drobiowa (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	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 ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam,</b>	60 g – 2 kromki

<b>soję</b>	
Bułka grahamka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: sezam, <b>soję</b> )	1 szt.
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	4 plastry -80 g
Pomidor, sałata	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

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

Podwieczorek: deserek z kaszy manny

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

Kolacja: Pieczywo z kielbasą drobiową i warzywami, herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: sezam, <b>soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor,	200 g
Kielbasa drobiowa (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	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	
<b>Mleko (alergeny: mleko)</b>	300 ml
Płatki owsiane ( <b>alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe</b> )	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) ( <b>alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.</b> )	30 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

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

Podwieczorek: deser z kaszy manny z musem jabłkowym.

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

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

Płatki owsiane ( <b>alergeny:</b> może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) ( <b>alergeny:</b> mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających <b>gluten</b> , soję.)	30 g
Masło ( <b>alergeny:</b> 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 ( <b>alergeny:</b> <b>gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka maślana ( <b>alergeny:</b> <b>gluten – pszenica, mleko</b> ; może zawierać: sezam, soję)	1 szt.
Masło extra ( <b>alergeny:</b> mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	4 plastry -80 g
sałata	
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

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

Filet z indyka, ziola	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko pieczone

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata zielona	Listki
Banan	1 szt.
Szynka drobiowa (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	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 ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam,</b>	60 g – 2 kromki

<b>soję)</b>	
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	3 plastry - 60 g
Dżem ( <b>może zawierać: dwutlenek siarki</b> )	1 szt.
Pomidor, sałata, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

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

Kolacja: Pieczywo z kielbasą drobiową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: sezam, <b>soję</b> )	2 kromki - 60 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor, ogórek, rzodkiewka	200 g
Kielbasa drobiowa (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	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 ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	2 plastry -40 g
Dżem ( <b>może zawierać: dwutlenek siarki</b> )	1 szt.
Pomidor, sałata	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

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

Podwieczorek: deserek z kaszy manny z musem jabłkowym.

<b>Mleko (alergeny: mleko)</b>	100 ml
<b>Manna (alergeny: gluten – pszenica)</b>	10 g
Jabłko	100 g

Kolacja: Pieczywo z kielbasą drobiową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki -60 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Kielbasa drobiowa (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	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 28.04.2026 r.

#### DIETA PODSTAWOWA

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

Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jajko ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szt.
Szynka gotowana (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	3 plastry – 60 g
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	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, <b>seler</b> , pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> ) (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna ( <b>alergeny: ryby</b> )	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Marchewka	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2306 kcal
Białko	113 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 27 g- 10 % wart.)

	En)
Węglowodany ogółem	336 g (w tym cukry 43g- 7% wart. En )
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	7 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	1 szt.
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jajko ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szt.
Szynka gotowana (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	3 plastry
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	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, <b>seler</b> , pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> ) (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna ( <b>alergeny: ryby</b> )	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

Banan	120 g
Jabłko	100 g
Skyr naturalny ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g

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

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

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

#### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	1 szt.
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jajko ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szt.
Szynka gotowana (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	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, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
--	---------

<b>(alergeny: seler)</b> (marchew, seler, pietruszka)	
Kalafior	50 g
Zacierka <b>(alergeny: gluten – pszenica)</b>	30 g
Śmietana 18% <b>(alergeny: mleko)</b>	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna <b>(alergeny: ryby)</b>	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana <b>(alergeny: mleko)</b>	20 g
Ziemniaki <b>(alergeny: mleko)</b>	400 g
Marchewka	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

Banan	120 g
Jabłko	100 g
Skyr naturalny <b>(alergeny: mleko)</b>	150 g

Kolacja: Pieczywo z pastą z fasoli, szynka drobiowa i warzywami, herbata.	
Chleb graham <b>(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)</b>	3 kromki -100 g
Masło extra <b>(alergeny: mleko)</b>	10 g
Sałata zielona	Listki
Ogórek konserwowy, sałata, papryka	200 g
Fasola biała gotowana, cebula, olej	100 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	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 ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	1 szt.
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jajko ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szt.
Szynka gotowana (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	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, <b>seler</b> , pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> ) (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna ( <b>alergeny: ryby</b> )	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

Banan	120 g
Jabłko	100 g
Skyr naturalny ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata, pomidor	200 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	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	
<b>Mleko (alergeny: mleko)</b>	300 ml
Płatki owsiane ( <b>alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe</b> )	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) ( <b>alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.</b> )	30 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

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

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna ( <b>alergeny: ryby</b> )	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

Banan	120 g
Jabłko	100 g
Skyr naturalny ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g

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

II Kolacja: 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 ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać: sezam, soję</b> )	1 szt.
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka gotowana (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	3 plastry
Jajko ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szt.

Sałata	-
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

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

Podwieczorek: banan

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata, pomidor	200 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	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 ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	1 szt.
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jajko ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szt.
Szynka gotowana (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	2 plastry – 40 g
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	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, <b>seler</b> , pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> ) (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna ( <b>alergeny: ryby</b> )	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Marchewka	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	1 szt.
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jajko ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szt.
Szynka gotowana (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	2 plastry
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	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, <b>seler</b> , pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> ) (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna ( <b>alergeny: ryby</b> )	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

Banan	120 g
Jabłko	100 g
Skyr naturalny ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	2 kromki - 60 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g

Salata, pomidor	200 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	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	-

ŚRODA 29.04.2026 r.

#### DIETA PODSTAWOWA

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

Papryka/ rzodkiewka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Żurek ( <b>alergeny: gluten – żyto</b> ) z ziemniakami, schab w sosie pomidorowym z cukinią, kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> ) (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Żurek ( <b>alergeny: gluten – żyto</b> )	5 g
Sól	1 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	300 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, śmietana	40 g
Kasza jęczmienna ( <b>alergeny: gluten – jęczmień</b> )	100 g
Cukinia	100 g
Biała kapusta z dodatkami	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2251 kcal
Białko	117 g
Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 25 g- 10% wart. en)

Węglowodany ogółem	321 g (w tym cukry 52,5g- 8% wart.en )
Błonnik pokarmowy	25 g
Sól	5 g

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z kurczaka i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	100 g – 3 kromki
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka krucha (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	60 g – 3 plastry
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Żurek ( <b>alergeny: gluten – żyto</b> ) z ziemniakami, schab w sosie pomidorowym z cukinią, kasza jęczmienna, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> ) (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Żurek ( <b>alergeny: gluten – żyto</b> )	5 g
Sól	1 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	300 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, śmietana	40 g
Kasza jęczmienna ( <b>alergeny: gluten – jęczmień</b> )	100 g
Cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: deserek mleczny do wyciskania

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

<b>soję)</b>	
Salata zielona	Listki,
Miód	30 g – 1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2330 kcal
Białko	118 g
Tłuszcz	62 g (w tym nasycone 22g-8%)
Węglowodany ogółem	337 g (w tym cukry 45g- 7%)
Błonnik pokarmowy	23 g
Sól	6 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z kurczaka i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	100 g – 3 kromki
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka krucha (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	60 g – 3 plastry
Serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
Papryka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Salata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

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

Podwieczorek: jabłko

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2150 kcal
Białko	121 g
Tłuszcz	62 g (w tym nasycone 24g-10%)
Węglowodany ogółem	289 g (w tym cukry 40g-7%)
Błonnik pokarmowy	37 g
Sól	5 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,  
łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z kurczaka i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	100 g – 3 kromki

Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka krucha (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	60 g – 3 plastry
Serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Żurek ( <b>alergeny: gluten – żyto</b> ) z ziemniakami, schab w sosie pomidorowym z cukinią, kasza jęczmienna, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler, pietruszka</b> ) ( <b>alergeny: seler</b> ) (marchew, <b>seler, pietruszka</b> )	Po 30 g
Żurek ( <b>alergeny: gluten – żyto</b> )	5 g
Sól	1 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	300 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, śmietana	40 g
Kasza jęczmienna ( <b>alergeny: gluten – jęczmień</b> )	100 g
Cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: tarte jabłko.

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

Wartość energetyczna	2321 kcal
Białko	104 g
Tłuszcz	76,8g (w tym nasycone 31 g)
Węglowodany ogółem	323 g (w tym cukry 58 g)
Błonnik pokarmowy	36 g
Sól	4,7 g

#### Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami	
<b>Mleko (alergeny: mleko)</b>	300 ml
Płatki owsiane ( <b>alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe</b> )	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) ( <b>alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.</b> )	30 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka
Obiad: Żurek ( <b>alergeny: gluten – żyto</b> ) z ziemniakami, schab (rozdrobiony) w sosie pomidorowym z cukinią, kasza jęczmienna, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> ) (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Żurek ( <b>alergeny: gluten – żyto</b> )	5 g
Sól	1 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	300 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, śmietana	40 g
Kasza jęczmienna ( <b>alergeny: gluten – jęczmień</b> )	100 g
Cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

#### Podwieczorek: deserek mleczny do wyciskania

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

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

Podwieczorek banan

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową i warzywami, herbata.
---

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

II Kolacja: wafle ryżowe – 4 sztuki.

#### DIETY DLA DZIECI

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

4-9

#### DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z kurczaka i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka krucha (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	60 g – 3 plastry
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 sztuka – 30 g
Papryka/ rzodkiewka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Salata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

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

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

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

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Żurek ( <b>alergeny: gluten – żyto</b> ) z ziemniakami, schab w sosie pomidorowym	
--	--

z cukinią, kasza jęczmienna, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, <b>seler</b> , pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> ) (marchew, <b>seler</b> , pietruszka)	Po 30 g
Żurek ( <b>alergeny: gluten – żyto</b> )	5 g
Sól	1 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	150 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, śmietana	40 g
Kasza jęczmienna ( <b>alergeny: gluten – jęczmień</b> )	50 g
Cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: deserek mleczny do wyciskania

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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