

CZWARTEK 30.04.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką wieprzowa i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	100 g – 3 kromki
Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica ; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	4 plastry
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 sztuka – 30 g
Pomidor, papryka	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

Kolacja: Pieczywo z pastą jajeczną z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Jaja (alergeny: jaja)	1,5 szt.
Jogurt Nat (alergeny: mleko), majonez	30 g
Sałata zielona	Listki
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Ogórek	150 g
Herbata z cytryną.	

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica ; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	4 plastry
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

soję	
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Jaja (alergeny: jaja)	1,5 szt.
Jogurt Nat (alergeny: mleko), majonez	30 g
Sałata zielona	Listki
Szynka drob. (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i szpinakiem, kompot.

Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
koperek	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udło z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Szpinak	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

Kolacja: Pieczywo z pastą jajeczną z dodatkami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Jaja (alergeny: jaja)	1,5 szt.

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

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z szynką wieprzowa i dodatkami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	4 plastry
Pomidor	100 g
Salata	Listki

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

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

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

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

Dieta papkowata

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem, filet z kurczaka (rozdrobniony) z ziemniakami i szpinakiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
koperek	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

II Kolacja: wafle ryżowe – 4 szt.

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

Kolacja: Pieczywo z pastą jajeczną z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki -60 g
Rzodkiewka	50 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Jaja (alergeny: jaja)	1 szt.
Jogurt Nat (alergeny: mleko), majonez	20 g
Salata zielona	Listki
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Ogórek	150 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką wieprzowa i dodatkami, herbata.	
Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może	2plastry

zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

Kolacja: Pieczywo z pastą jajeczną z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Jaja (alergeny: jaja)	1 szt.

Jogurt Nat (alergeny: mleko), majonez	20 g
Salata zielona	Listki
Szynka drob. (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

PIĄTEK 01.05.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Zupa pieczarkowa z zacierką, ryba po grecku, kiszona kapusta, ziemniak kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g

Zacierka (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba (alergeny: ryby)	150 g
Jarzynty, koncentrat pomidorowy	200 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Kapusta kiszona z dodatkami (może zawierać: gorczycę)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2368kcal

Białko	105 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 33 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	350 g (w tym cukry 34 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	28 g
Sól	6 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa jarzynowa z zacierką, ryba po grecku, ziemniaki kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Zacierka (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Ryba (alergeny: ryby)	150 g
Jarzynty, koncentrat pomidorowy	200 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan.

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2470 kcal
Białko	106 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 33g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	304 g (w tym cukry 55g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	25 g
Sól	6 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Serek wiejski (alergeny: mleko)	1 sztuka
Rzodkiewka	80 g
Pomidor, ogórek	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Zupa pieczarkowa z zacierką, ryba po grecku, kiszona kapusta, ziemnaki kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Zacierka (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba (alergeny: ryby)	150 g
Jarzyzny, koncentrat pomidorowy	200 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Kapusta kiszona z dodatkami (może zawierać: gorczycę)	200 g

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

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2151 kcal
Białko	119g
Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 32 g- 13% wart. en)
Węglowodany ogółem	304 g (w tym cukry 35g- 6% wart.en)
Błonnik pokarmowy	36 g
Sól	5g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

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

Kolacja: Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g

pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Serek topiony (alergeny: mleko; może zawierać: soję)	1 szt.
Jaja na twardo (alergeny: jaja)	1 szt.
Salata zielona	Listki
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

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

Dieta papkowata

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

Obiad: Zupa jarzynowa z zacierką, ryba po grecku (rozdrobniona), ziemniaki kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Zacierka (alergeny: gluten – pszenica)	30 g

Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba (alergeny: ryby)	150 g
Jarzyzny, koncentrat pomidorowy	200 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan.

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę) (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	4 plastry
Salata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

Podwieczorek: Banan.

Kolacja: Pieczywo z jajkiem, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Jaja na twardo (alergeny: jaja)	2 szt.
Salata zielona	Listki
Szynka drobiowa (może zawierać:	2 plaster

gluten, mleko, soję, gorczycę)	
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Zupa pieczarkowa z zacierką, ryba po grecku, kiszona kapusta, ziemniak kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Zacierka (alergeny: gluten – pszenica)	30 g

Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba (alergeny: ryby)	100 g
Jarzyzny, koncentrat pomidorowy	100 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Kapusta kiszona z dodatkami (może zawierać: gorczycę)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki -60 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Serek topiony (alergeny: mleko ; może zawierać: soję)	0,5 szt.
Jaja na twardo (alergeny: jaja)	1 szt.
Sałata zielona	Listki
Miód	1 sztuka
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata.	
Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica ; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka

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

Obiad: Zupa jarzynowa z zacierką, ryba po grecku, ziemniaki kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Zacierka (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba (alergeny: ryby)	100 g
Jarzynty, koncentrat pomidorowy	100 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan.

Kolacja: Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki -60 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Serek topiony (alergeny: mleko; może zawierać: soję)	0,5 szt.
Jaja na twardo (alergeny: jaja)	1 szt.

Sałata zielona	Listki
Miód	1 sztuka
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

Sobota 02.05.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z pastą z sera białego i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica ; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Ser biały mielony, koperek	200 g
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 sztuka – 30 g
Ogórek zielony, rzodkiewka	200 g
Salata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa grysikowa, makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z brokułami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Kasza manna (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	150
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	120 g
Brokuł	200 g
Śmietana (alergeny: mleko)	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2372 kcal
Białko	117 g

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z pastą z sera białego i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica ; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Ser biały mielony, koperek	200 g
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

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

Olej rzepakowy	10 ml
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	120 g
Brokuł	200 g
Śmietana (alergeny: mleko)	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2372 kcal
Białko	117 g
Tłuszcz	80 g (w tym nasycone 31 g- 12% wart.

	En)
Węglowodany ogółem	304 g (w tym cukry 30 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	6 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z pastą z sera białego i dodatkami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Ser biały mielony, koperek	200 g
Ogórek zielony, rzodkiewka	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

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

Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	120 g
Brokuł	200 g
Śmietana (alergeny: mleko)	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: gruszka

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2372 kcal
Białko	117 g
Tłuszcz	80 g (w tym nasycone 31 g- 12% wart. en)

Węglowodany ogółem	304 g (w tym cukry 30 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	6 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z pastą z sera białego i dodatkami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Ser biały mielony, koperek	200 g
Pomidor	200 g
Salata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

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

Brokuł	200 g
Śmietana (alergeny: mleko)	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

Dieta papkowata

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

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

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

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

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

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Polędwica sopocka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry
Kremowy serek do smarowania (alergeny: mleko)	1 sztuka – 30 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa grysikowa, makaron z kurczakiem gotowanym, marchewka gotowana, kompot.
--

Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Kasza manna (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	120 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

II Kolacja:	
Wafle ryżowe	4 szt
Banan	1 szt.

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z pastą z sera białego i dodatkami, herbata.	
Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica ; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Ser biały mielony, koperek	150 g
Kremowy serek do smarowania (alergeny: mleko)	1 sztuka – 30 g
Ogórek zielony, rzodkiewka	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

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

Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	70 g
Brokuł	100 g
Śmietana (alergeny: mleko)	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z pastą z sera białego i dodatkami, herbata.	
Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Ser biały mielony, koperek	150 g
Pomidor	200 g

Salata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa grysikowa, makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z brokułami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Kasza manna (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	150
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	70 g
Brokuł	100 g
Śmietana (alergeny: mleko)	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

NIEDZIELA 03.05.2026 R.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	100 g – 3kromki
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Jajko na twardo (alergeny: jaja)	1 sztuka
Chrzan	15 g
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 sztuka – 30 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry
Ogórek zielony, rzodkiewka	200 g
Salata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Rosół z makaronem, gulasz ze schabu, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g

(alergeny: seler)	
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Buraki	200 g
Śmietana (alergeny: mleko), mąka (alergeny: gluten – pszenica)	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Ser biały (alergeny: mleko), jogurt naturalny (alergeny: mleko)	200 g
Szynka krucha z fileta	2 plastry – 40 g
Pomidor, pietruszka natka, ogórek świeży	200 g
Salata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: sałatka ryżowa z kurczakiem	
Ryż (może zawierać: gluten)	50 g
Kurczak	50 g
Groszek	30 g

Pomidor	50 g
Jogurt Nat (alergeny: mleko) + majonez	10 g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Rosół z makaronem, gulasz ze schabu w sosie, ziemniaki, buraki, kompot.

Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Buraki	200 g
Śmietana (alergeny: mleko), mąka (alergeny: gluten – pszenica)	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Ser biały (alergeny: mleko), jogurt naturalny (alergeny: mleko)	200 g
Szynka krucha z fileta	2 plastry – 40 g
Pomidor, pietruszka natka	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

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

Kurczak	50 g
Groszek	30 g
Pomidor	50 g
Jogurt Nat (alergeny: mleko) + majonez	10 g
Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2372 kcal
Białko	117 g
Tłuszcz	80 g (w tym nasycone 31 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	304 g (w tym cukry 30 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	6 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	100 g – 3kromki
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Jajko na twardo (alergeny: jaja)	1 sztuka
Chrzan	15 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry
Ogórek zielony, rzodkiewka	200 g
Salata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

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

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Ser biały (alergeny: mleko) , jogurt naturalny (alergeny: mleko)	200 g
Szynka krucha z fileta	2 plastry – 40 g
Pomidor, pietruszka natka, ogórek świeży	100g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

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

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Ser biały (alergeny: mleko) , jogurt naturalny (alergeny: mleko)	200 g
Szynka krucha z fileta	2 plastry – 40 g
Pomidor, pietruszka natka	100g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

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

Dieta papkowata

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

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

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Buraki	200 g
Śmietana (alergeny: mleko), mąka (alergeny: gluten – pszenica)	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

II Kolacja: sałatka ryżowa z kurczakiem	
Ryż (może zawierać: gluten)	50 g
Kurczak	50 g
Groszek	30 g
Pomidor	50 g

Jogurt Nat (alergeny: mleko) + majonez	10 g
---	------

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

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

DIETA BRAT

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

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

(alergeny: gluten – pszenica)	
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Ser biały (alergeny: mleko), jogurt naturalny	200 g
Szynka krucha z fileta	2 plastry – 40 g
Pomidor, pietruszka natka	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: sałatka ryżowa z kurczakiem	
Ryż (może zawierać: gluten)	50 g
Kurczak	50 g
Groszek	30 g
Pomidor	50 g

DIETY DLA DZIECI

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

DIETA PODSTAWOWA

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

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

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata.

Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki - 60 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Ser biały (alergeny: mleko), jogurt naturalny (alergeny: mleko)	100 g
Szynka krucha z fileta	2 plastry – 40 g
Pomidor, pietruszka natka, ogórek świeży	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

woda	butelka
------	---------

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

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

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	2kromki - 60 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Ser biały (alergeny: mleko) , jogurt naturalny	100 g
Szynka krucha z fileta	2 plastry – 40 g
Pomidor, pietruszka natka	200 g
Salata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

PONIEDZIAŁEK 04.05.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką wieprzowa i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	100 g – 3 kromki
Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica ; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	4 plastry
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 sztuka – 30 g
Pomidor, papryka	200 g
Salata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Pomidorowa z makaronem, gulasz z indyka z ziemniakami, brokuł, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Makaron	30 g

Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Koncentrat	5 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Indyk	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
brokuł	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem wiejskim, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Serek wiejski	1 szt.
Sałata zielona	Listki
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Ogórek	150 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2488 kcal
Białko	98 g
Tłuszcz	82g (w tym nasycone 28g- 10% wart. en)

Węglowodany ogółem	352 g (w tym cukry 58g- 9% wart.en)
Błonnik pokarmowy	31 g
Sól	5 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką wieprzowa i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica ; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Jaja na twardo	1 szt.
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	4 plastry
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Salata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Pomidorowa z makaronem, gulasz z indyka z ziemniakami, brokuł, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Makaron	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Koncentrat	5 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Indyk	150 g

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

Kolacja: Pieczywo z serkiem wiejskim, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Serek wiejski	1 szt.
Salata zielona	Listki
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z szynką wieprzowa i dodatkami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	4 plastry
Jaja na twardo	1 szt.
Pomidor, papryka	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Pomidorowa z makaronem, gulasz z indyka z ziemniakami, brokuł, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Makaron	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Koncentrat	5 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Indyk	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
brokuł	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

Kolacja: Pieczywo z serkiem wiejskim, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Serek wiejski	1 szt.
Salata zielona	Listki
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Ogórek	150 g
Herbata z cytryną.	

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z szynką wieprzowa i dodatkami, herbata.

Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	4 plastry
Jaja na twardo	1 szt.
Pomidor	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Pomidorowa z makaronem, gulasz z indyka z ziemniakami, brokuł, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Makaron	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Koncentrat	5 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Indyk	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
brokuł	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

Kolacja: Pieczywo z serkiem wiejskim, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Serek wiejski	1 szt.
Sałata zielona	Listki
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dieta papkowata

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

Obiad: Pomidorowa z makaronem, gulasz z indyka z ziemniakami, brokuł, (ROZDROBNIONE), kompot.

Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Makaron	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Koncentrat	5 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Indyk	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
brokuł	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Obiad: Pomidorowa z makaronem, gulasz z indyka z ziemniakami, marchewka gotowana, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Makaron	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Koncentrat	5 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Indyk	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Marchewka	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

Kolacja: Pieczywo z serkiem wiejskim, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Serek wiejski	1 szt.
Sałata zielona	Listki
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: wafle ryżowe – 4 szt.

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką wieprzowa i dodatkami, herbata.	
Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Jaja na twardo	1 szt.
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 sztuka – 30 g

Pomidor, papryka	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Pomidorowa z makaronem, gulasz z indyka z ziemniakami, brokuł, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Makaron	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Koncentrat	5 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Indyk	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
brokuł	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem wiejskim, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Serek wiejski	1 szt.
Sałata zielona	Listki
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Ogórek	150 g

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Pomidorowa z makaronem, gulasz z indyka z ziemniakami, brokuł, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Makaron	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Koncentrat	5 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Indyk	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g

brokuł	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

Kolacja: Pieczywo z serkiem wiejskim, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Serek wiejski	1 szt.
Salata zielona	Listki
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Ogórek	150 g
Herbata z cytryną.	

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

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 05.05.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA

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

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

Obiad: krem z dyni z groszkiem ptysiowym, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, biała kapusta.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Dynia	30 g
Groszek ptysiowy (alergeny: gluten – pszenica, jaja)	30 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka pszenna (alergeny: gluten – pszenica)	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
Koper	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Kapusta biała	200 g

Ogórek, kukurydza	5 g
Majonez (alergeny: jaja ; może zawierać: gorczycę), jogurt nat.	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2404 kcal
Białko	120 g
Tłuszcz	88 g (w tym nasycone 34 g- 13 % wart. en)
Węglowodany ogółem	288 g (w tym cukry 50 g- 8 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	37 g
Sól	7 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: krem z dyni z groszkiem ptysiowym, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, cukinia.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Dynia	30 g
Groszek ptysiowy (alergeny: gluten – pszenica, jaja)	30 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka pszenna (alergeny: gluten – pszenica)	5 g

Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
Koper	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Duszona cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

Wartość energetyczna	2475 kcal
Białko	125 g
Tłuszcz	87 g (w tym nasycone 37 g- 13% wart. En)
Węglowodany ogółem	302 g (w tym cukry 60 g- 10% wart. En)
Błonnik pokarmowy	34 g
Sól	6 g

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW.**

Śniadanie: Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Grahamka (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Jaja	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry – 60 g
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: krem z dyni z groszkiem ptysiowym, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, biała kapusta.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Dynia	30 g

Groszek ptysiowy (alergeny: gluten – pszenica, jaja)	30 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka pszenna (alergeny: gluten – pszenica)	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
Koper	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Kapusta biała	200 g
Ogórek, kukurydza	5 g
Majonez (alergeny: jaja ; może zawierać: gorczycę), jogurt nat.	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2614 kcal
Białko	129 g
Tłuszcz	95 g (w tym nasycone 38 g- 13% wart. en)
Węglowodany ogółem	317 g (w tym cukry 60 g- 9% wart. en)
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	7 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Grahamka (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry – 60 g
Jaja	1 sztuka

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

Obiad: krem z dyni z groszkiem ptysiowym, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, cukinia.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Dynia	30 g
Groszek ptysiowy (alergeny: gluten – pszenica, jaja)	30 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka pszenna (alergeny: gluten – pszenica)	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
Koper	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Duszona cukinia	200 g
Ogórek, kukurydza	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku	
Mleko (alergeny: mleko)	200 ml
Proszek budyniowy (może zawierać:	10 g

gluten)	
Czekolada (może zawierać: mleko, soję, orzechy)	10 g

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

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

Dieta papkowata

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

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

Obiad: krem z dyni z ryżem (może zawierać: gluten), pulpet rybny w sosie, ziemniaki, duszona cukinia.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten)	30 g
Groszek ptysiowy (alergeny: gluten – pszenica, jaja)	30 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka pszenna (alergeny: gluten – pszenica)	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
Koper	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Obiad: krem z dyni z ryżem (może zawierać: gluten), filet z kurczaka gotowany, ziemniaki, duszona cukinia.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten)	30 g
Groszek ptysiowy (alergeny: gluten – pszenica, jaja)	30 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: banan

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Ser żółty (alergeny: mleko)	60 g – 3 plastry
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	60 g – 3 plastry
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
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 i dodatkami, herbata z cytryną.	
Kajzerka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry – 40 g
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Jaja	1 sztuka
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: krem z dyni z groszkiem ptysiowym, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, biała kapusta.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Dynia	30 g
Groszek ptysiowy (alergeny: gluten – pszenica, jaja)	30 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18% (alergeny: mleko)	15 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka pszenna (alergeny: gluten – pszenica)	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
Koper	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Kapusta biała	200 g
Ogórek, kukurydza	5 g
Majonez (alergeny: jaja; może zawierać: gorczycę), jogurt nat.	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki -60 g
Ser żółty (alergeny: mleko)	40 g – 2 plastry
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	40 g – 2 plastry
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Ogórek zielony, papryka	200 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: krem z dyni z groszkiem ptysiowym, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, cukinia duszona.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Dynia	30 g
Groszek ptysiowy (alergeny: gluten – pszenica, jaja)	30 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka pszenna (alergeny: gluten – pszenica)	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
Koper	-

Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Cukinia duszona	200 g
Majonez (alergeny: jaja ; może zawierać: gorczycę), jogurt nat.	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Ser żółty (alergeny: mleko)	40 g – 2plastry
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	40 g – 2 plastry
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny (alergeny: mleko)

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem 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 06.05.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2353 kcal
Białko	105 g
Tłuszcz	70 g (w tym nasycone 26 g- 10% wart. en)
Węglowodany ogółem	340 g (w tym cukry 33 g- 6% wart. en)
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	5 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2513 kcal
Białko	115 g
Tłuszcz	72 g (w tym nasycone 30 g- 10% wart.

	en)
Węglowodany ogółem	338g (w tym cukry 43 g- 7% wart. en)
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	5 g

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW.**

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Kremowy serek twarogowy (alergeny: mleko)	1 szt.
Polędwica sopocka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry – 60 g
Ogórek konserwowy, pomidor	200 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Krupnik, udko pieczone, ziemniaki, czerwona kapusta	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ogórek kiszony	70 g
Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	30 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18% (alergeny: mleko)	15 g

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

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

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

II Kolacja: Makaron (alergeny: gluten – pszenica) (alergeny: gluten – pszenica) z serem i ksylitolem,

Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	50 g
Ser biały (alergeny: mleko)	50 g
Ksylitol	10 g

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Kremowy serek twarogowy (alergeny: mleko)	1 szt.
Polędwica sopocka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry – 60 g
Pomidor	200 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

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

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiowa i serek topiony z warzywami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Ser topiony (alergeny: mleko ; może zawierać: soję)	50 g
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry

Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

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

Dieta papkowata

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

Obiad: Krupnik, filet gotowany rozdrobniony, ziemniaki, szpinak.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	30 g

Śmietana (alergeny: mleko) 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet gotowany rozdrobniony	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Szpinak, śmietana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

Kolacja II: jogurt naturalny.

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

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

Podwieczorek: banan

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

II Kolacja: wafle ryżowe – 4 szt.

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Polędwica sopocka (może zawierać:	2 plastry – 40 g

gluten, mleko, soję, gorczycę)	
Ogórek konserwowy, pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiowa i serek topiony z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki -60 g
Serek topiony (alergeny: mleko ; może zawierać: soję)	30 g
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Miód	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Polędwica sopocka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry – 40 g
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Krupnik, udko pieczone, ziemniaki, szpinak.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	30 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g

Natka pietruszki	5 g
Udko pieczone	1 sztuka ok 250 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Szpinak, śmietana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiowa i serek topiony z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki - 60 g
Ser topiony (alergeny: mleko ; może zawierać: soję)	30 g
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Ksylitol	10 g
----------	------

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	266 kcal
Białko	8.89 g

Tłuszcz	6.88 g
Węglowodany ogółem	43.07 g
Błonnik pokarmowy	4.78 g
Sól	-

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

Błonnik pokarmowy	8,2 g
Sól	-

CZWARTEK 07.05.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka	1 sztuka
Masło extra	10 g
Dżem	1 szt.
Jajko na twardo	1 szt.
Kremowy serek do smarowania	1 szt.
Pomidor, papryka	200 g
Sałata/ Rukola/ rozszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z makaronem.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 50 g
kalafior	70 g
Ziemniaki	300 g
Groszek ptysiowy	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron	120 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Ser twarogowy mielony	150 g
Miód	1 sztuka
Masło extra	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Ryż z jabłkami	
Ryż	50 g
Jabłko gotowane z cynamonem	150 g
Ksylitol	10 g

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

Błonnik pokarmowy	43 g
Sól	3 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka	1 sztuka
Masło extra	10 g
Dżem	1 szt.
Jajko na twardo	1 szt.
Kremowy serek do smarowania	1 szt.
Pomidor	200 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
Woda	butelka

Obiad: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z makaronem.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 50 g
kalafior	70 g
Ziemniaki	300 g
Groszek ptysiowy	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron	120 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Deser mleczny – 1 szt. .

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.

Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Ser twarogowy mielony	150 g
Miód	1 sztuka
Masło extra	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Ryż z jabłkami

Ryż	50 g
Jabłko gotowane z cynamonem	150 g
Ksylitol	10 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

Wartość energetyczna	2744 kcal
Białko	113 g

Tłuszcz	70 g (w tym nasycone 30 g- 9% wart. en)
Węglowodany ogółem	430 g (w tym cukry 58 g- 8% wart. en)
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	4 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka	1 sztuka
Masło extra	10 g
Jajko na twardo	1 szt.
Kremowy serek do smarowania	2 szt.
Pomidor, papryka	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z makaronem.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 50 g
kalafior	70 g
Ziemniaki	300 g
Groszek ptysiowy	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g

Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron	120 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Jogurt naturalny – 1 szt.

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.

Chleb graham	3 kromki -100 g
Ser twarogowy mielony	150 g
Masło extra	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja

Skyr	1 szt.
Jabłko	1 szt.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

Wartość energetyczna	2685 kcal
Białko	135 g

Tłuszcz	78 g (w tym nasycone 36g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	373 g (w tym cukry 53 g- 8% wart. en)
Błonnik pokarmowy	45 g
Sól	5 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka	1 sztuka
Masło extra	10 g
Jajko na twardo	1 szt.
Kremowy serek do smarowania	2 szt.
Pomidor	200 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z makaronem.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 50 g
kalafior	70 g
Ziemniaki	300 g
Groszek ptysiowy	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g

Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron	120 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Jogurt naturalny – 1 szt.

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.

Chleb graham	3 kromki -100 g
Ser twarogowy mielony	150 g
Masło extra	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek	Po 100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja

Skyr	1 szt.
Jabłko gotowane z cynamonem	150 g

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami

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

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

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

Podwieczorek: Deser mleczny – 1 szt. .

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

II Kolacja: Ryż z jabłkami	
Ryż	50 g
Jabłko gotowane z cynamonem	150 g
Ksylitol	10 g

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka	1 sztuka
Masło extra	10 g
Jajko na twardo	2 szt.
Kremowy serek do smarowania	1 szt.

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

Obiad: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, filet z kurczaka gotowany, makaron, marchewka gotowana.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 50 g
kalafior	70 g
Ziemniaki	300 g
Groszek ptysiowy	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron	120 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan – 1 szt.

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.

Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Ser twarogowy mielony	150 g
Miód	1 sztuka

Masło extra	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Ryż z jabłkami

Ryż	50 g
Jabłko gotowane z cynamonem	150 g
Ksylitol	10 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

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka	1 sztuka
Masło extra	10 g
Jajko na twardo	1 szt.
Kremowy serek do smarowania	1 szt.
Pomidor, papryka	200 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z makaronem.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 50 g
kalafior	70 g
Ziemniaki	150 g
Groszek ptysiowy	15 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron	70 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.

Chleb pszenno-żytni	2 kromki - 60 g
Ser twarogowy mielony	100 g
Miód	1 sztuka
Masło extra	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Ryż z jabłkami

Ryż	50 g
Jabłko gotowane z cynamonem	150 g
Ksylitol	10 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka	1 sztuka
Masło extra	10 g
Jajko na twardo	1 szt.
Kremowy serek do smarowania	1 szt.
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
Woda	butelka

Obiad: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z makaronem.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 50 g
kalafior	70 g
Ziemniaki	150 g
Groszek ptysiowy	15 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	100 g

Olej rzepakowy	10 ml
Makaron	70 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Deser mleczny – 1 szt. .

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.

Chleb pszenno-żytni	2 kromki -60 g
Ser twarogowy mielony	100 g
Miód	1 sztuka
Masło extra	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Ryż z jabłkami

Ryż	50 g
Jabłko gotowane z cynamonem	150 g
Ksylitol	10 g

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

PIĄTEK 08.05.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

soję)	
Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 szt.
Serek wiejski (alergeny: mleko)	1 szt.
Pomidor, ogórek	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
Woda	butelka

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

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

Miód	1 sztuka
Jajko na twardo (alergeny: jaja)	1 szt.
Kremowy serek do smarowania (alergeny: mleko)	2 sztuki
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek	Po 100 g
Herbata z cytryną.	

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Serek wiejski (alergeny: mleko)	1 szt.
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

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

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

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Bułka grahamka (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Serek wiejski (alergeny: mleko)	1 szt.
Pomidor, ogórek	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

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

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Bułka grahamka (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Serek wiejski (alergeny: mleko)	1 szt.
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

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

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

Dieta papkowata

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

Obiad: Zupa jarzynowa, ryba pieczona (rozdrobiona), brokuły (rozdrobione), ziemniaki.

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

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

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

Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Obiad: Zupa jarzynowa, ryba pieczona, marchew gotowana, ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszką) (alergeny: seler)	Po 50 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny (alergeny: ryby)	200 g
Olej rzepakowy	10 ml

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

Podwieczorek: Wafle ryżowe – 4 szt.

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

Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	40 g
Kremowy serek do smarowania (alergeny: mleko)	3 sztuki
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jabłko pieczone.

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica ; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Serek wiejski (alergeny: mleko)	1 szt.
Pomidor, ogórek	200 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
Woda	butelka

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

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

(alergeny: mleko)	
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek	Po 100 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa jarzynowa, ryba pieczona, brokuły, ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 50 g
Makarony (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny (alergeny: ryby)	100 g

Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Brokuły gotowany	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

SOBOTA 09.05.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

Kolacja: Pieczywo z serem w pergaminie, miodem i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Miód	1 sztuka
Ser pergamin (alergeny: mleko)	150 g
Szynka wieprzowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata/ Rukola/ roszonek	-
Papryka, ogórek	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	2212 kcal
Białko	107 g
Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 30 g- 12 % wart. en)
Węglowodany ogółem	324 g (w tym cukry 48 g- 9 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	30 g
Sól	8 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z kiełbasą drobiową i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	60 g – 3 plastry
Ser żółty (alergeny: mleko)	60 g – 3 plastry
Pomidor, ogórek	Po 75 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
Woda	butelka

Obiad: Żurek z ziemniakami, gulasz ze schabu w sosie, kasza jęczmienna, mizeria.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 50 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	300 g
Żurek	-
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy, mąka, śmietana	10 ml

Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	70 g
Mizeria	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

II Kolacja: kefir – 1 szt.

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

Sól	8 g
-----	-----

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Obiad: Żurek z ziemniakami, gulasz ze schabu w sosie, kasza jęczmienna, mix sałat.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 50 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	300 g
Żurek	-
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy, mąka, śmietana	10 ml

Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	70 g
Mix sałat	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

II Kolacja: kefir – 1 szt.

Dieta papkowata

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

poходne: zbóż zawierających gluten, soję.)	
Masło (alergeny: mleko)	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka
Obiad: Żurek z ziemniakami, gulasz ze schabu w sosie, marchew gotowana, kasza jęczmienna.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 50 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	300 g
Żurek	-
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy, mąka, śmietana	10 ml
Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	70 g
marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja : Zupa mleczna z dodatkami

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

II Kolacja: kefir – 1 szt.

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Obiad: Żurek z ziemniakami, gulasz ze schabu w sosie, ryż, marchew gotowana.

Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 50 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	300 g
Żurek	-
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Ryż (może zawierać: gluten)	70 g
Marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Wafle ryżowe (może zawierać: **gluten**) – 4 szt.

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

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

sezam, soję) – 1 szt.

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

Schab	100 g
Olej rzepakowy, mąka, śmietana	10 ml
Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	50 g
Mizeria	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serem w pergaminie, miodem i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki -60 g
Ser pergamin (alergeny: mleko)	100 g
Szynka wieprzowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Papryka, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z kielbasą drobiową i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Kielbasa drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	40 g – 2 plastry
Ser żółty (alergeny: mleko)	40 g – 2 plastry

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

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

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

Kolacja: Pieczywo z serem w pergaminie, miodem i warzywami, herbata.
--

Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki - 60 g
Ser pergamin (alergeny: mleko)	100 g
Szynka wieprzowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Papryka, ogórek	150 g
Herbata z cytryną.	

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

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	-