

Wtorek 09.06.2026 r.

## 1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

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

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Podwieczorek: jabłko pieczone.

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

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

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

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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



<b>mleko, soję, gorczycę) sopocka</b>	
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

Podwieczorek: jabłko pieczone.

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

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

Dieta papkowata

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

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

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

Podwieczorek: jabłko pieczone

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

Podwieczorek: jabłko pieczone.

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

II Kolacja: wafle ryżowe – 4 szt.

## DIETY DLA DZIECI

1-3	Dieta ustalona indywidualnie – oparta na kaszkach i słoiczkach
-----	--

	przeznaczonych dla niemowląt, a także dodatkach odpowiednich dla tej grupy wiekowej.
--	--

4-9

#### DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Podwieczorek: jabłko pieczone.

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

Pomidor	200 g
Serek ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
Szynka (może zawierać: <b>gluten, mleko, soję, gorczycę</b> ) krucha z fileta	40 g – 2plastry
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

#### PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

#### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

#### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

### III trymestrze ciąży

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

#### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

#### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

Środa 10.06.2026 r.

#### DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z twarogiem, dżemem i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	60 g
Bułka maślana ( <b>alergeny: gluten – pszenica, mleko</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	70 g – 1 sztuka
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Ser ( <b>alergeny: mleko</b> ) twarogowy w pergaminie	120 g

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

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

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

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

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

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

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

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

Sól	5,07 g
-----	--------

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2293 kcal

Białko	118 g
Tłuszcz	80 g (w tym nasycone 34g- 13%)
Węglowodany ogółem	288 g (w tym cukry 46 g -8%)
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	7 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

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

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

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

Dieta papkowata

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

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

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

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

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z twarogiem, dżemem i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję</b> )	60 g
Bułka maślana ( <b>alergeny: gluten – pszenica, mleko; może zawierać: sezam, soję</b> )	70 g – 1 sztuka
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
<b>Jaja</b> na twardo	2 szt.
Salata	Listki
herbata z cytryną.	
Woda	Butelka 500 ml

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

Podwieczorek: Banan

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

Sałata zielona	-
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: wafle ryżowe – 4 szt.

#### DIETY DLA DZIECI

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

4-9

#### DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z twarogiem, dżemem i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto</b> ; może zawierać: <b>sezam, soję</b> )	60 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> ) extra	10 g
Ser ( <b>alergeny: mleko</b> ) twarogowy w pergaminie	100 g
Dżem (może zawierać: <b>dwutlenek siarki – siarczyny</b> )	1 sztuka – 30 g
Ogórek konserwowy, pomidor	200g
Sałata	Listki
herbata z cytryną.	
Woda	Butelka 500 ml

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

Kolacja: Pieczywo z dodatkami, herbata.	
---	--

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

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

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

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

#### PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

#### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

#### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

#### III trymestrze ciąży

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

#### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

#### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

Czwartek 11.06.2026 r.

DIETY DLA DOROSŁYCH

1. DIETA PODSTAWOWA

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

<b>Obiad:</b> Pomidorowa z ryżem, udko pieczone w piecu konwekcyjno-parowym, z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ryż	30 g
Ziemniaki	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
udko	150 g
Kapusta czerwona z dodatkami (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Miód	1 sztuka – 30 g
Herbata z cytryną.	

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

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

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

<b>Obiad: Pomidorowa z ryżem, udko pieczone w piecu konwekcyjno-parowym z ziemniakami i marchewka z groszkiem, kompot.</b>	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ryż	30 g
Ziemniaki	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Udko	150 g

Marchewka z groszkiem (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

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

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z serkiem topionym i szynką, herbata.
--

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

<b>Obiad:</b> Pomidorowa z ryżem, udko pieczone w piecu konwekcyjno-parowym z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ryż	30 g
Ziemniaki	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Udko	150 g
Kapusta czerwona z dodatkami (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2766 kcal
Białko	126.06 g
Tłuszcz	92.20 g (w tym nasycone 35.23 g – 11%)
Węglowodany ogółem	282 g (w tym cukry 37 g - 5 % wart. en )
Błonnik pokarmowy	43.74 g
Sól	6,5 g

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

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

<b>Obiad:</b> Pomidorowa z ryżem, udko pieczone w piecu konwekcyjno-parowym z ziemniakami i marchewka z groszkiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ryż	30 g
Ziemniaki	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Udko	150 g
Marchewka z groszkiem (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler)	200 g

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

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

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

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

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

### Dieta papkowata

<b>Śniadanie:</b> Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko ( <i>alergeny: mleko</i> )	300 ml
Kasza kukurydziana	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) ( <i>alergeny: mleko</i> )	30 g
Masło ( <i>alergeny: mleko</i> )	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	

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

<b>Obiad:</b> Pomidorowa z ryżem, gotowany filet z kurczaka (rozdrobiony) z ziemniakami i marchewka z groszkiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ryż	30 g
Ziemniaki	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Filet z kurczaka	150 g
Marchewka z groszkiem (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2473 kcal
Białko	114.23 g
Tłuszcz	85.40 g (w tym nasycone 27.93 g– 10%)

Węglowodany ogółem	329.15 g (w tym cukry 57 g – 10%)
Błonnik pokarmowy	33.24 g
Sól	4 g

## DIETA BRAT

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

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

## Podwieczorek: jabłko pieczone

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

Jajko na twardo (alergeny: jaja)	1 sztuka
sałata	30 g
Herbata z cytryną.	

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

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

#### DIETY DLA DZIECI

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

4-9

#### DIETA PODSTAWOWA

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

<b>Obiad:</b> Pomidorowa z ryżem, udko pieczone w piecu konwekcyjno-parowym, z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ryż	30 g
Ziemniaki	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Udko	150 g
Kapusta czerwona z dodatkami (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	1992 kcal
Białko	90.01 g
Tłuszcz	73.05 g (w tym nasycone 29 g- 13 % wart. en)
Węglowodany ogółem	254.70 g (w tym cukry 27 g- 5 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	26.53 g
Sól	5 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

<b>II Kolacja:</b> Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja) z serem.	
Makaron (alergeny: gluten – pszenica;	50 g

może zawierać jaja)	
Ser biały pergamin (alergeny: mleko), ksylitol, masło	60 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2291 kcal
Białko	102.28 g
Tłuszcz	82.49 g (w tym nasycone 31 g- 12 % wart. en)
Węglowodany ogółem	260.55 g (w tym cukry 42 g- 7 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	30.43 g
Sól	4,95 g

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

### **I trymestrze ciąży**

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

### **II trymestrze ciąży**

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

Wartość energetyczna	266 kcal
Białko	8.89 g
Tłuszcz	6.88 g
Węglowodany ogółem	43.07 g
Błonnik pokarmowy	4.78 g
Sól	-

### III trymestrze ciąży

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

#### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

#### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

**PIĄTEK 12.06.2026 r.**

**DIETY DLA DOROSŁYCH**

### 1. DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Serek wiejski ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
Dżem	1 sztuka – 30 g
Pomidor, ogórek	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	1 butelka 500 ml

<b>Obiad:</b> Zupa pieczarkowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona , kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja</b> )	300g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba ( <b>alergeny: ryby</b> )	200 g
Jarzynty, koncentrat ( <b>alergeny: seler</b> )	200 g
Kapusta kiszona ( <b>może zawierać: dwutlenek siarki</b> )	200 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Serek topiony ( <b>alergeny: mleko</b> )	50 g
Jaja na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szt.
Serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	30 g -1 szt.
Sałata zielona	Listki
Miód	1 sztuka
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2429 kcal
Białko	105.36 g
Tłuszcz	81.34 g (w tym nasycone 35.98 g - 13% wart. en)
Węglowodany ogółem	332.03 g (w tym cukry 34 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	41.75 g
Sól	4,61g

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam,</b>	3 kromki -100 g

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

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2629 kcal
Białko	111.84 g
Tłuszcz	84.72 g (w tym nasycone 37.92 g - 13% wart. en)
Węglowodany ogółem	369.07 g (w tym cukry 69g- 10% wart.en )
Błonnik pokarmowy	40.09 g
Sól	5g

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Serek wiejski ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
Rzodkiewka	100 g
Pomidor, ogórek	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa pieczarkowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona , kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja</b> )	300g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Pieczarki	50 g

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

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

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

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2402 kcal
Białko	129.67 g
Tłuszcz	72.02 g (w tym nasycone 30.90 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	328.55 g g (w tym cukry 50 g - 8% wart.en )
Błonnik pokarmowy	53.04 g
Sól	5g

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

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

Salata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

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

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.	
Chleb graham <b>(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)</b>	3 kromki -100 g
Masło extra <b>(alergeny: mleko)</b>	10 g
Serek topiony <b>(alergeny: mleko)</b>	50 g
Jaja <b>(alergeny: jaja)</b>	1 szt.
Serek do smarowania <b>(alergeny: mleko)</b>	60 g -2 szt.
Salata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2369 kcal
Białko	125.89 g
Tłuszcz	71.34 g (w tym nasycone 30.80 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	323.01 g (w tym cukry 53 g - 9% wart.en )
Błonnik pokarmowy	43.85 g
Sól	5,36 g

**Dieta papkowata**

**Śniadanie:** Zupa mleczna z dodatkami

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

<b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z makaronem, ryba po grecku (pulpet mielony), ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja</b> )	300g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba ( <b>alergeny: ryby</b> )	200 g
Jarzyzny, koncentrat ( <b>alergeny: seler</b> )	200 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

<b>Kolacja:</b> Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko ( <b>alergeny: mleko</b> )	300 ml
Płatki owsiane ( <b>alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe</b> )	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) ( <b>alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.</b> )	30 g
Masło ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
<b>II Kolacja:</b> skyr naturalny ( <b>alergeny: mleko</b> ) 150 g	

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2227 kcal
Białko	113.17 g

Tłuszcz	78.06 g (w tym nasycone 24.37 g)
Węglowodany ogółem	278.80 g (w tym cukry 74g)
Błonnik pokarmowy	30.77 g
Sól	3 g

## DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

### DIETA BRAT

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka drobiowa ( <b>może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki</b> )	4 plastry -80 g
Banan	1 szt.
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z makaronem, ryba po grecku (pulpet mielony), ziemniaki, jarzyny gotowane, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja</b> )	300g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba ( <b>alergeny: ryby</b> )	200 g
Jarzyny ( <b>alergeny: seler</b> )	200 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

### Podwieczorek: jabłko pieczone

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z jajkiem i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jaja na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	2 sztuki

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

## II KOLACJA : wale ryżowe – 4 szt.

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2195 kcal
Białko	94.58 g
Tłuszcz	63.78 g (w tym nasycone 22.56 g)
Węglowodany ogółem	324.11 g (w tym cukry 56 g)
Błonnik pokarmowy	36.39 g
Sól	3,54 g

## DIETY DLA DZIECI

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

4-9

## DIETA PODSTAWOWA

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

<b>Obiad:</b> Zupa pieczarkowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g

Natka pietruszki	5 g
Ryba ( <b>alergeny: ryby</b> )	150 g
Jarzynty, koncentrat ( <b>alergeny: seler</b> )	200 g
Kapusta kiszona ( <b>może zawierać: dwutlenek siarki</b> )	100 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	2 kromki - 60 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jaja na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 szt.
Serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	30 g -1 szt.
Sałata zielona	Listki
Miód	1 sztuka
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	1680 kcal
Białko	78.15 g
Tłuszcz	65.13 g (w tym nasycone 27.53 g)
Węglowodany ogółem	205.10 g (w tym cukry 22 g)
Błonnik pokarmowy	29.10 g
Sól	3 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

<b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g

Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja</b> )	300g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba ( <b>alergeny: ryby</b> )	150 g
Jarzyzny, koncentrat	200 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Jaja na twardo ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 sztuka
Serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	30 g -1 szt.
Salata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	1899 kcal
Białko	85.54 g
Tłuszcz	68.65 g (w tym nasycone 29.51 g)
Węglowodany ogółem	246.42 g (w tym cukry 56 g)
Błonnik pokarmowy	30.34 g
Sól	3 g

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

**I trymestrze ciąży**

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

## **II trymestrze ciąży**

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

## **III trymestrze ciąży**

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

#### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

**SOBOTA 13.06.2026 r.**

#### DIETA PODSTAWOWA

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

Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	60 g
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam</b> )	60 g – 1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Polędwica sopocka ( <b>może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki</b> )	60 g – 3 plastry
Serek topiony ( <b>alergeny: mleko</b> )	50 g
Dżem ( <b>może zawierać: dwutlenek siarki</b> )	1 sztuka – 30 g
Papryka ( <b>alergeny: brak</b> )	100 g
Ogórek zielony ( <b>alergeny: brak</b> )	100 g
Sałata ( <b>alergeny: brak</b> )	Listki
Herbata z cytryną. ( <b>alergeny: brak</b> )	
woda ( <b>alergeny: brak</b> )	

<b>Obiad:</b> Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) <b>(alergeny: seler)</b>	Po 30 g
Ziemniak	300 g
Śmietana 18% <b>(alergeny: mleko)</b>	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron <b>(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)</b>	100 g
Olej rzepakowy <b>(alergeny: brak)</b>	10 ml
Przecier pomidorowy <b>(alergeny: brak)</b>	20 g
Filet z kurczaka <b>(alergeny: brak)</b>	150 g
Marchew <b>(alergeny: brak)</b>	200 g
Jabłko (kompot) <b>(alergeny: brak)</b>	50 g
<b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynka drobiową, herbata.	
Szynka drobiowa <b>(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)</b>	60 g -3 plastry
Kremowy serek twarogowy, miód <b>(alergeny: mleko)</b>	1 sztuka
Masło extra <b>(alergeny: mleko)</b>	10 g
Chleb pszenno-żytni <b>(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)</b>	90 g – 3 kromki
Salata zielona, pomidor <b>(alergeny: brak)</b>	200 g
Herbata z cytryną. <b>(alergeny: brak)</b>	
II Kolacja: Jogurt naturalny <b>(alergeny: mleko)</b> 150 g z granolą <b>(alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję)</b> 30 g.	

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2481 kcal
Białko	112.72 g
Tłuszcz	74.08 g (w tym nasycone 32.24 g - 10 % wart. en)
Węglowodany ogółem	350.32 g (w tym cukry 46 g)
Błonnik pokarmowy	38.03 g
Sól	5 g

<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	
<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	60 g
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam</b> )	60 g – 1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Polędwica sopocka ( <b>może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki</b> )	60 g – 3 plastry
Serek topiony ( <b>alergeny: mleko</b> )	50 g
Dżem ( <b>może zawierać: dwutlenek siarki</b> )	1 sztuka – 30 g
Pomidor ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Sałata ( <b>alergeny: brak</b> )	Listki
Herbata z cytryną. ( <b>alergeny: brak</b> )	
woda ( <b>alergeny: brak</b> )	
<b>Obiad:</b> Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g

<b>(alergeny: seler)</b>	
Ziemiak (puree) <b>(alergeny: mleko)</b>	300 g
Śmietana 18% <b>(alergeny: mleko)</b>	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron <b>(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)</b>	100 g
Olej rzepakowy <b>(alergeny: brak)</b>	10 ml
Przecier pomidorowy <b>(alergeny: brak)</b>	20 g
Filet z kurczaka <b>(alergeny: brak)</b>	150 g
Marchew <b>(alergeny: brak)</b>	200 g
Jabłko (kompot) <b>(alergeny: brak)</b>	50 g

<b>PODWIECZOREK:</b>	Banan <b>(alergeny: brak)</b> – 1 sztuka
----------------------	--

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

II Kolacja: Jogurt naturalny <b>(alergeny: mleko)</b> 150 g z granolą <b>(alergeny: gluten; może</b>
--

**zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję) 30 g.**

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

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

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.**

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

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

<b>Obiad:</b> Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) <b>(alergeny: seler)</b>	Po 30 g
Ziemniak (puree) <b>(alergeny: mleko)</b>	300 g
Śmietana 18% <b>(alergeny: mleko)</b>	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron <b>(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)</b>	100 g
Olej rzepakowy <b>(alergeny: brak)</b>	10 ml
Przecier pomidorowy <b>(alergeny: brak)</b>	20 g
Filet z kurczaka <b>(alergeny: brak)</b>	150 g
Marchew <b>(alergeny: brak)</b>	200 g
Jabłko (kompot) <b>(alergeny: brak)</b>	50 g
<b>PODWIECZOREK:</b>	Gruszka <b>(alergeny: brak)</b> – 1 sztuka

--

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

--

II Kolacja: Jogurt naturalny <b>(alergeny: mleko)</b> 150 g z granolą <b>(alergeny: gluten; może</b>
--

**zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję) 30 g.**

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

<b>Obiad:</b> Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) <b>(alergeny: seler)</b>	Po 30 g
Ziemniak (puree) <b>(alergeny: mleko)</b>	300 g
Śmietana 18% <b>(alergeny: mleko)</b>	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron <b>(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)</b>	100 g
Olej rzepakowy <b>(alergeny: brak)</b>	10 ml
Przecier pomidorowy <b>(alergeny: brak)</b>	20 g
Filet z kurczaka <b>(alergeny: brak)</b>	150 g
Marchew <b>(alergeny: brak)</b>	200 g
Jabłko (kompot) <b>(alergeny: brak)</b>	50 g

--

<b>PODWIECZOREK:</b>	Banan <b>(alergeny: brak)</b> – 1 sztuka
----------------------	--

--

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

--

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

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

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

Dieta papkowata

**Śniadanie:** Zupa mleczna z dodatkami

Mleko ( <b>alergeny: mleko</b> )	300 ml
Płatki owsiane ( <b>alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe</b> )	30 g

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

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

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

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

--

<b>PODWIECZOREK:</b>	Banan– 1 sztuka
----------------------	-----------------

--

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

II Kolacja: Jogurt naturalny ( <b>alergeny: mleko</b> ) 150 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2316 kcal
Białko	103.91 g
Tłuszcz	79.27 g (w tym nasycone 25.37 g)
Węglowodany ogółem	307.67 g (w tym cukry 88 g)
Błonnik pokarmowy	31.02 g
Sól	6 g

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

60 g

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

60 g – 1 sztuka

Masło extra (**alergeny: mleko**)

10 g

Polędwica sopocka (**może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki**)

80 g – 4 plastry

Banan

1 szt.

Sałata (**alergeny: brak**)

Listki

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

woda (**alergeny: brak**)

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

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (**alergeny: seler**)

Po 30 g

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

300 g

Śmietana 18% (**alergeny: mleko**)

15 g

Sól

1 g

Natka pietruszki

5 g

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

100 g

Olej rzepakowy (**alergeny: brak**)

10 ml

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

150 g

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

Jabłko (kompot) ( <b>alergeny: brak</b> )	50 g
---	------

<b>Podwieczerek: jabłko pieczone</b>
--------------------------------------

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynka drobiową, herbata.
--

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

Kremowy serek twarogowy, ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
---	----------

Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
--	------

Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	90 g – 3 kromki
---	-----------------

Salata zielona, ( <b>alergeny: brak</b> )	-
---	---

Herbata z cytryną. ( <b>alergeny: brak</b> )	
--	--

<b>II KOLACJA : wafle ryżowe – 4 szt.</b>
---

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

Wartość energetyczna	2275 kcal
----------------------	-----------

Białko	99.45 g
--------	---------

Tłuszcz	56.30 g (w tym nasycone 21.59 g)
---------	----------------------------------

Węglowodany ogółem	352.99 g (w tym cukry 56 g)
--------------------	-----------------------------

Błonnik pokarmowy	36.47 g
-------------------	---------

Sól	3 g
-----	-----

<b>DIETY DLA DZIECI</b>
-------------------------

1-3
-----

Dieta ustalona indywidualnie – oparta na
--

kaszkach i słoiczkach przeznaczonych dla niemowląt, a także dodatkach odpowiednich dla tej grupy wiekowej.

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

60 g – 1 sztuka

Masło extra (**alergeny: mleko**)

10 g

Polędwica sopocka (**może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki**)

40 g – 2 plastry

Serek topiony (**alergeny: mleko**)

30 g

Dżem (**może zawierać: dwutlenek siarki**)

1 sztuka – 30 g

Papryka (**alergeny: brak**)

100 g

Ogórek zielony (**alergeny: brak**)

100 g

Sałata (**alergeny: brak**)

Listki

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

woda (**alergeny: brak**)

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

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (**alergeny: seler**)

Po 30 g

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

200 g

Śmietana 18% (**alergeny: mleko**)

15 g

Sól

1 g

Natka pietruszki

5 g

Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja</b> )	50 g
--	------

Olej rzepakowy ( <b>alergeny: brak</b> )	10 ml
--	-------

Przecier pomidorowy ( <b>alergeny: brak</b> )	20 g
---	------

Filet z kurczaka ( <b>alergeny: brak</b> )	100 g
--	-------

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

Jabłko (kompot) ( <b>alergeny: brak</b> )	50 g
---	------

--	--

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynka drobiową, herbata.	
--	--

Szynka drobiowa ( <b>może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki</b> )	40 g - 2 plastry
--	------------------

Kremowy serek twarogowy ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
--	----------

Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
--	------

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

Sałata zielona, pomidor ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
---	-------

Herbata z cytryną. ( <b>alergeny: brak</b> )	
--	--

--	--

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

--	--

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

Wartość energetyczna	1834 kcal
----------------------	-----------

Białko	77.85 g
--------	---------

Tłuszcz	62.95 g (w tym nasycone 28.04 g)
---------	----------------------------------

Węglowodany ogółem	249.25 g (w tym cukry 46 g)
--------------------	-----------------------------

Błonnik pokarmowy	28.83 g
-------------------	---------

Sól	4 g
-----	-----

--

DIETA ŁATWOSTRAWNA
--------------------

--

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.
--

Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam</b> )	60 g – 1 sztuka
---	-----------------

Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
--	------

Polędwica sopocka ( <b>może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki</b> )	40 g – 2 plastry
--	------------------

Serek topiony ( <b>alergeny: mleko</b> )	30 g
--	------

Dżem ( <b>może zawierać: dwutlenek siarki</b> )	1 sztuka – 30 g
---	-----------------

Pomidor ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
-----------------------------------	-------

Sałata ( <b>alergeny: brak</b> )	Listki
----------------------------------	--------

Herbata z cytryną. ( <b>alergeny: brak</b> )	
--	--

woda ( <b>alergeny: brak</b> )	
--------------------------------	--

--

<b>Obiad:</b> Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.
---

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

Ziemniak (puree) ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
---	-------

Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
---	------

Sól	1 g
-----	-----

Natka pietruszki	5 g
------------------	-----

--

Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja</b> )	50 g
--	------

Olej rzepakowy ( <b>alergeny: brak</b> )	10 ml
--	-------

Przecier pomidorowy ( <b>alergeny: brak</b> )	20 g
---	------

Filet z kurczaka ( <b>alergeny: brak</b> )	100 g
--	-------

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

Jabłko (kompot) ( <b>alergeny: brak</b> )	50 g
---	------

--

<b>PODWIECZOREK:</b>	Banan ( <b>alergeny: brak</b> ) – 1 sztuka
----------------------	--

--

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynka drobiową, herbata.
--

Szynka drobiowa ( <b>może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki</b> )	40 g -2 plastry
--	-----------------

Kremowy serek twarogowy, miód ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
--	----------

Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
--	------

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

Salata zielona, pomidor ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
---	-------

Herbata z cytryną. ( <b>alergeny: brak</b> )	
--	--

--

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

--

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

Wartość energetyczna	2035 kcal
----------------------	-----------

Białko	81.43 g
--------	---------

Tłuszcz	63.79 g (w tym nasycone 28.23 g)
---------	----------------------------------

Węglowodany ogółem	292.55 g (w tym cukry 64 g)
--------------------	-----------------------------

Błonnik pokarmowy	32.21 g
-------------------	---------

Sól	4 g
-----	-----

10 – 18 -jak diety dla dorosłych
PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE
<b>I trymestrze ciąży</b>

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej
DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

<b>II trymestrze ciąży</b>
----------------------------

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny ( <b>alergeny: mleko</b> ) 150 g i granola ( <b>alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję</b> ) 20 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny ( <b>alergeny: mleko</b> ) 150 g i granola ( <b>alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję</b> ) 20 g w diecie łatwostrawnej
DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

Sól	-

### III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

#### 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 14.06.2026 r .**

#### 4. DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z szynką kruchą z kurczaka i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	90 g – 3 kromki
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Mozzarella ( <b>alergeny: mleko</b> )	60 g – 3 plastry

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

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

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

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

Pomidor ( <b>alergeny: brak</b> )	20 g
Jogurt Nat. zioła ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2279 kcal
Białko	111 g
Tłuszcz	68 g (w tym nasycone 32 g- 13 % wart. en)
Węglowodany ogółem ( <b>alergeny: brak</b> )	313 g (w tym cukry 42g - 7% wart.en )
Błonnik pokarmowy	34 g
Sól ( <b>alergeny: brak</b> )	5 g

## 5. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

<b>PODWIECZOREK:</b>	
Budyń (może zawierać: mleko (przy przygotowaniu na mleku); może zawierać soję)	5 g
Mleko (alergeny: mleko)	30 ml
Kakao (może zawierać: mleko, soję)	5 g

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

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2314 kcal
Białko	113 g
Tłuszcz	70 g (w tym nasycone 33 g- 13 % wart. en)
Węglowodany ogółem (alergeny: brak)	318 g (w tym cukry 55 g-8%)
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól (alergeny: brak)	5 g

## 6. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z szynką kruchą z kurczaka i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)	90 g – 3 kromki
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g

Mozzarella (alergeny: mleko)	60 g – 3 plastry
Jajko ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 sztuka
Papryka/ rzodkiewka ( <b>alergeny: brak</b> )	100 g
Ogórek zielony ( <b>alergeny: brak</b> )	100 g
Salata ( <b>alergeny: brak</b> )	Listki
Herbata z cytryną. ( <b>alergeny: brak</b> )	
woda ( <b>alergeny: brak</b> )	1 butelka

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

<b>PODWIECZOREK:</b>	
Budyń ( <b>może zawierać: mleko (przy przygotowaniu na mleku); może zawierać soję</b> )	5 g
Mleko ( <b>alergeny: mleko</b> )	30 ml
Kako ( <b>może zawierać: mleko, soję</b> )	5 g

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

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2161 kcal
Białko	116 g
Tłuszcz	71 g (w tym nasycone 33 g- 14 % wart. en)
Węglowodany ogółem ( <b>alergeny: brak</b> )	300 g (w tym cukry 47 g-7%)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól ( <b>alergeny: brak</b> )	5 g

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

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z szynką kruchą z kurczaka i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam</b> )	90 g – 3 kromki
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Mozzarella ( <b>alergeny: mleko</b> )	60 g – 3 plastry
Jajko ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 sztuka
Pomidor ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Sałata ( <b>alergeny: brak</b> )	Listki
Herbata z cytryną. ( <b>alergeny: brak</b> )	
woda ( <b>alergeny: brak</b> )	1 butelka

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

Ziemniaki ( <b>alergeny: brak</b> )	400 g
Buraki ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Jabłko (kompot) ( <b>alergeny: brak</b> )	50 g

<b>PODWIECZOREK:</b>	
Budyń	5 g
Mleko ( <b>alergeny: mleko</b> )	30 ml
Kakao ( <b>może zawierać: mleko, soję</b> )	5 g

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

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2151 kcal
Białko	116 g
Tłuszcz	71 g (w tym nasycone 33 g- 14 % wart. en)
Węglowodany ogółem ( <b>alergeny: brak</b> )	323 g (w tym cukry 58 g)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól ( <b>alergeny: brak</b> )	4,7 g

### Dieta papkowata

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

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

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

<b>PODWIECZOREK:</b>	
Budyń	5 g
Mleko ( <b>alergeny: mleko</b> )	30 ml
Kakao ( <b>może zawierać: mleko, soję</b> )	5 g

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

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

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

## DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

### II kolacja – jogurt naturalny 150 g

#### DIETA BRAT

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z szynką kruchą z kurczaka i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	90 g – 3 kromki
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Mozzarella ( <b>alergeny: mleko</b> )	60 g – 3 plastry
Jajko ( <b>alergeny: jaja</b> )	2 sztuki
Sałata ( <b>alergeny: brak</b> )	Listki
Herbata z cytryną. ( <b>alergeny: brak</b> )	
woda ( <b>alergeny: brak</b> )	1 butelka

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

<b>PODWIECZOREK:</b> banan	
----------------------------	--

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

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

#### DIETY DLA DZIECI

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

4-9

#### DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z szynką kruchą z kurczaka i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	60 g – 2 kromki
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Mozzarella (alergeny: mleko)	40 g – 2 plastry
Jajko ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 sztuka
Papryka/ rzodkiewka ( <b>alergeny: brak</b> )	100 g
Ogórek zielony ( <b>alergeny: brak</b> )	100 g
Salata ( <b>alergeny: brak</b> )	Listki
Herbata z cytryną. ( <b>alergeny: brak</b> )	
woda ( <b>alergeny: brak</b> )	1 butelka

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

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

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

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Mozzarella (alergeny: mleko)	40 g – 2 plastry
Jajko ( <b>alergeny: jaja</b> )	1 sztuka
Dżem ( <b>może zawierać: dwutlenek siarki (siarczyny)</b> )	1 sztuka – 30 g
Pomidor ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Sałata ( <b>alergeny: brak</b> )	Listki
Herbata z cytryną. ( <b>alergeny: brak</b> )	
woda ( <b>alergeny: brak</b> )	1 butelka

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

<b>PODWIECZOREK:</b>	
Budyń ( <b>może zawierać: mleko (przy przygotowaniu na mleku); może zawierać soję</b> )	5 g
Mleko ( <b>alergeny: mleko</b> )	30 ml
Kakao ( <b>może zawierać: mleko, soję</b> )	5 g

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

## PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

### I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

### II trymestrze ciąży

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

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

### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	266 kcal
Białko	8.89 g
Tłuszcz	6.88 g

Węglowodany ogółem	43.07 g
Błonnik pokarmowy	4.78 g
Sól	-

### III trymestrze ciąży

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

#### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

#### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

**PONIEDZIAŁEK 15.06.2026 r.**

### 7. DIETA PODSTAWOWA

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

Kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Dżem	1 szt.
Szynka wieprzowa gotowana ( <b>może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	3 plastry – 60 g
Ogórek, papryka, ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka ( <b>alergeny: brak</b> )	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

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

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

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

## 8. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Salata z jogurtem ( <b>alergeny: mleko</b> )	-
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	50 g

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

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

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

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

## 9. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

**Podwieczorek: gruszka.**

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

**II Kolacja:** Kefir – 1 sztuka.

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

Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	6 g

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

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

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

**Podwieczorek: Banan – bez wafli ryżowych**

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

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

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

### Dieta papkowata

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

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

### Podwieczorek: Banan

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

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

## DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

### DIETA BRAT

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

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

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

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z serem żółtym, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni <b>(alergeny: gluten –</b>	3 kromki -100 g

<b>pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)</b>	
Szynka z fileta ( <b>może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	80 g – 4 plastry
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka ( <b>alergeny: brak</b> )	-
Herbata z cytryną.	

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

#### DIETY DLA DZIECI

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

4-9

#### DIETA PODSTAWOWA

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

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

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka ( <b>alergeny: brak</b> )	100 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	5 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki	200 g
Kapusta biała ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Ogórek, kukurydza ( <b>alergeny: brak</b> )	5 g
Majonez, jogurt nat. ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	50 g

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

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

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

#### Podwieczorek: banan

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

#### I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

## DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

### II trymestrze ciąży

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

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

## DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

### III trymestrze ciąży

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

## DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

#### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

**WTOREK 16.06.2026 r.**

#### 1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Marchewka z przyprawami	200 g
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g

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

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2268 kcal
Białko	109 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 25 g- 10% wart. en)
Węglowodany ogółem	320g (w tym cukry 53 g- 9% wart. en )
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	5 g

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Marchewka z przyprawami	200 g
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g
<b>Podwieczorek:</b> Budyń na mleku.	
Budyń ( <b>może zawierać: mleko, soję</b> )	5 g
Mleko ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 ml
Czekolada ( <b>alergeny: mleko, soję</b> )	1-2 kostki

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

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2096 kcal
Białko	113 g
Tłuszcz	62 g (w tym nasycone 18 g- 8% wart. en)
Węglowodany ogółem	237g (w tym cukry 59 g- 11 % wart. en )
Błonnik pokarmowy	32 g
Sól	5,6 g

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

<b>pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)</b>	
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka krucha ( <b>może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki</b> )	3 plastry - 60 g
Kremowy serek ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
Ogórek kiszony, pomidor ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

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

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

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

Wartość energetyczna	2124 kcal
Białko	116 g
Tłuszcz	67 g (w tym nasycone 30 g- 13 % wart. en)
Węglowodany ogółem	261 g (w tym cukry 45 g- 8 % wart. en )
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	5,4 g

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

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

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

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

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

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2124 kcal
Białko	116 g
Tłuszcz	67 g (w tym nasycone 30 g- 13 % wart. en)
Węglowodany ogółem	261 g (w tym cukry 45 g- 8 % wart. en )
Błonnik pokarmowy	38 g

### Dieta papkowata

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

<b>Obiad:</b> Zupa fasolowa z makaronem, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka surówka.	
Włoszczyzna ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Fasola ( <b>alergeny: brak</b> )	30 g
Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Miruna	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	20 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Marchewka z przyprawami	200 g
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	150 g

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

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

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

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

**DIETA BRAT**

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

<b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z makaronem, filet gotowany, ziemniaki, marchew gotowana.	
Włoszczyzna ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g

Makaron ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	30 g
Śmietana 18% ( <b>alergeny: mleko</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
marchew	200 g
Jabłko ( <b>alergeny: brak</b> )	50 g

**Podwieczorek:** Banan

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

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

#### DIETY DLA DZIECI

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

4-9

#### DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z szynką kruchą i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka krucha ( <b>może zawierać: gluten,</b>	2 plastry - 40 g

<b>mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)</b>	
Dżem	1 sztuka – 30 g
Ogórek kiszony, pomidor ( <b>alergeny: brak</b> )	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

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

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z szynką kruchą i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Szynka krucha ( <b>może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler,</b>	2 plastry - 40 g

<b>dwutlenek siarki)</b>	
Dżem	1 sztuka – 30 g
Pomidor ( <b>alergeny: brak</b> )	100 g
Herbata z cytryną.	

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

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

**I trymestrze ciąży**

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

### **II trymestrze ciąży**

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

### **III trymestrze ciąży**

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	469 kcal
Białko	12.31 g

Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	84 g
Błonnik pokarmowy	8,5 g
Sól	-

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

#### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

ŚRODA 17.06.2026 r.

#### 1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z mozzarellą, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Mozzarella ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Salata/ Rukola/ roszonek	-
Ogórek/ papryka	Po 100 g
Herbata z cytryną.	

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

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

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

Podwieczorek: banan + herbatniki 30 g

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

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

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2694 kcal
Białko	130g

Tłuszcz	100 g (w tym nasycone 45 g- 15% wart. en)
Węglowodany ogółem	325 g (w tym cukry 54 g- 8% wart. en )
Błonnik pokarmowy	37 g
Sól	4,11 g

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Podwieczorek; gruszka

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z mozzarellą, szynka i warzywami, herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Mozzarella ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Ogórek/, papryka	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

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

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

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

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

Podwieczorek: banan

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z mozzarellą, szynka i warzywami, herbata.	
Chleb graham ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Mozzarella ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

### Dieta papkowata

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

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

Podwieczorek: banan

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

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

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

**DIETA BRAT**

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

<b>pszenica; mleko)</b>	
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Kremowy serek do smarowania ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka – 30 g
Szynka krucha ( <b>może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki</b> )	3 plastry - 60 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

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

Podwieczorek: banan

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z mozzarellą, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	3 kromki -100 g
Mozzarella ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

**II Kolacja:** jabłko pieczone, herbatniki – 30 g

## DIETY DLA DZIECI

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

**DIETA PODSTAWOWA**

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

<b>Obiad:</b> Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, schab – rozdrobniony w sosie pomidorowym z ziemniakami, cukinia duszona.	
Włoszczyzna ( <b>alergeny: seler</b> )	Po 30 g
Groszek zielony	30 g
Groszek ptysiowy ( <b>alergeny: gluten – pszenica</b> )	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	100 g
Bułka tarta, mąka ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	10 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat	10 g
Śmietana ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Cukinia	200 g
Jabłko	50 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z mozzarellą, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	2kromki - 60 g
Mozzarella ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g

Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Ogórek/ papryka	Po 100 g
Herbata z cytryną.	

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

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

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

Podwieczorek: banan

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z mozzarellą, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni ( <b>alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję</b> )	2 kromki - 60 g
Mozzarella ( <b>alergeny: mleko</b> )	1 sztuka
Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

### I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

### II trymestrze ciąży

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

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

#### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

### III trymestrze ciąży

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

#### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

#### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

#### 4. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

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

## 5. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

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

## 6. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki ( <b>alergeny: mleko</b> )	400 g
Kapusta pekińska, ogórek, papryka, jogurt Nat. ( <b>alergeny: mleko</b> )	200 g
Jabłko	50 g

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Dieta papkowata

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

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

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

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

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

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

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

**DIETA BRAT**

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

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

**Podwieczorek:** Banan

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

## II Kolacja: jablko pieczone

### DIETY DLA DZIECI

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

4-9

### DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

Masło extra ( <b>alergeny: mleko</b> )	10 g
Salata zielona	Listki
Polędwica ( <b>może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę</b> )	2 plastry- 40 g
Ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Jabłko	50 g
--------	------

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

### **I trymestrze ciąży**

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

### **II trymestrze ciąży**

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

**mleko, soję**) 20 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,

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

#### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

### III trymestrze ciąży

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

#### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

#### DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

