

PIĄTEK 19.06.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

Ogórek kiszony (może zawierać: gorczycę), pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Podwieczorek	
Banan	1 szt.
Wafle ryżowe	3 szt.

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

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

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z pastą twarogową i dodatkami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten –	60 g – 2 kromki

pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	
Bułka grahamka (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło (alergeny: mleko)	10 g
Twaróg (alergeny: mleko)	200 g
Salata	Listki
Pomidor,	200 g
Herbata z cytryną.	
woda	Butelka

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

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

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

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

Dieta papkowata

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

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

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

Podwieczorek	
Banan	1 szt.

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

Podwieczorek	
Banan	1 szt.
Wafle ryżowe	3 szt.

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

II Kolacja: jabłko pieczone

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Podwieczorek	
Banan	1 szt.
Wafle ryżowe	3 szt.

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

Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki - 60 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata zielona	Listki
Serek do smarowania (alergeny: mleko)	1 szt.
Serek topiony (alergeny: mleko; może zawierać: soję)	50 g
Miód	1 szt.
pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

SOBOTA 20.06.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

soję)	
Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	60 g – 1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Polędwica sopocka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	80 g – 4 plastry
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 sztuka – 30 g
Papryka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną, woda butelka	

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową, serkiem twarogowym i dodatkami, herbata.

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki, kapusta czerwona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe))	30 g

Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	150 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Kapusta czerwona	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2146 kcal
Białko	105 g
Tłuszcz	64 g (w tym nasycone 25 g – 10%)
Węglowodany ogółem	298 g (w tym cukry 46 g- 8 %)
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	4,7 g

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

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

Bułka grahamka (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Polędwica sopocka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	80 g – 4 plastry
Pomidor	100 g
Salata	Listki
Herbata z cytryną, woda	10 g

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki, mix sałat z sosem jogurtowo-koperkowym, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe))	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	100 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Mix sałat, jogurt (alergeny: mleko), koperek	150 g
Jabłko (kompot)	50 g
PODWIECZOREK:	Kefir (alergeny: mleko) – 1 szt.

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

Dieta papkowata

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

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

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

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

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

DIETY DLA DZIECI

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

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad Zupa pomidorowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki, mix sałat z sosem jogurtowo-koperkowym, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe))	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15
Filet	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	150 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Mix sałat, jogurt, koperek (alergeny: mleko)	150 g
Jabłko (kompot)	50 g
PODWIECZOREK:	Maślanka (alergeny: mleko) -250 ml

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

soję)	
Salata zielona, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

NIEDZIELA 21.06.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

Herbata z cytryną, woda	
-------------------------	--

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

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

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

Kolacja: Pieczywo pastą z sera fety i dodatkami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam,	3 kromki -100 g

soję	
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Ser feta (alergeny: mleko), twaróg (alergeny: mleko),	200 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry – 40 g
Ogórek, papryka czerwona	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Obiad: Rosół z makaronem, schab gotowany w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Schab	150 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

Dieta papkowata

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

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

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

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

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten –	3 kromki - 100 g

pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Jajko na twardo (alergeny: jaja)	1 szuka
Szynka drobiowa gruba (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	60 g – 3 plastry
Sałata	200 g
Herbata z cytryn, woda	

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

Podwieczorek: banan

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

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

DIETY DLA DZIECI

1-3	Dieta ustalona indywidualnie – oparta na kaszkach i słoiczkach przeznaczonych dla niemowląt, a także dodatkach
-----	--

odpowiednich dla tej grupy wiekowej.

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	266 kcal
Białko	8.89 g
Tłuszcz	6.88 g

Węglowodany ogółem	43.07 g
Błonnik pokarmowy	4.78 g
Sól	-

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

Poniedziałek 22.06.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

Kolacja: Pieczywo z kielbasą drobiową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor, ogórek, rzodkiewka	200 g
Kielbasa drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Podwieczorek: deser z kaszy manny z musem jabłkowym.

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

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

Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Podwieczorek: jabłko

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

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Obiad: Zupa ryżowa, indyk pieczony, ziemniaki, brokuły gotowane.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten –	30 g

zanieczyszczenie krzyżowe)	
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka, zioła	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Brokuły	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: deserek z kaszy manny

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

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

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

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

Dieta papkowata

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

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

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

Podwieczorek: deserek z kaszy manny z musem jabłkowym.

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2219 kcal

Białko	104.95 g
Tłuszcz	81.77 g (w tym nasycone 30.35 g)
Węglowodany ogółem	276.02 g (w tym 62 g)
Błonnik pokarmowy	29.03 g
Sól	3 g

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

Podwieczorek: jabłko pieczone

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

Salata zielona	Listki
Banan	1 szt.
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: wale ryżowe – 4 szt. .

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Zupa ryżowa, indyk pieczony, ziemniaki, brokuły gotowane.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten –	30 g

zanieczyszczenie krzyżowe)	
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka, zioła	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Brokuły	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry -40 g
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki)	1 szt.
Pomidor, sałata	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

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

Podwieczorek: deserek z kaszy manny z musem jabłkowym.

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

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
---	--

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

Wtorek 23.06.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, miruna w sosie śmietanowym z ziemniakami, surówka z marchewki.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler) (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g

Kalafior	50 g
Zacierka (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	20 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna (alergeny: ryby)	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana (alergeny: mleko)	20 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Marchewka	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2352 kcal
Białko	131 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 29 g- 11 % wart. en)
Węglowodany ogółem	327g (w tym cukry 80 g- 13% wart. en)
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	7 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Szynka gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry
sałata, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2352 kcal
Białko	131 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 29 g- 11 % wart.

	en)
Węglowodany ogółem	327g (w tym cukry 80 g- 13% wart. en)
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	7 g

Dieta papkowata

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

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

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

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

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: banan

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

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, miruna w sosie śmietanowym z ziemniakami,

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, miruna w sosie śmietanowym z ziemniakami, marchewka z groszkiem.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler) (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna (alergeny: ryby)	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana (alergeny: mleko)	20 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

Sól	-
-----	---

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

ŚRODA 24.06.2026 r.

4. DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Żurek (alergeny: gluten – żyto) z ziemniakami, schab w sosie pomidorowym z cukinią, kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler) (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Żurek (alergeny: gluten – żyto)	5 g
Sól	1 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	300 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2251 kcal
Białko	117 g
Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 25 g- 10% wart. en)
Węglowodany ogółem	321 g (w tym cukry 52,5g- 8% wart.en)
Błonnik pokarmowy	25 g
Sól	5 g

5. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

Podwieczorek: deserek mleczny do wyciskania

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

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

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

6. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Podwieczorek: jabłko

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

soję)	
Salata zielona	Listki,
Herbata z cytryną.	

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z kurczaka i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	100 g – 3 kromki
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka krucha (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	60 g – 3 plastry
Serek do smarowania (alergeny: mleko)	1 sztuka
Pomidor	200 g
Salata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, śmietana	40 g
Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	100 g
Cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: tarte jabłko.

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

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

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

Dieta papkowata

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

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

Podwieczorek: deserek mleczny do wyciskania

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

Podwieczorek banan

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

II Kolacja: wafle ryżowe – 4 sztuki.

DIETY DLA DZIECI

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

	grupy wiekowej.
--	-----------------

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z fetą, pomidorami i ziołami, herbata.	
Ser twarogowy (alergeny: mleko)	80 g
Ser feta (alergeny: mleko)	20 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Pomidor, bazylija, oregano	100 g
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam,	60 g – 2 kromki

soję	
Salata zielona	Listki,
Miód	30 g – 1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Podwieczerek: deserek mleczny do wyciskania

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

Kolacja: Pieczywo z pastą jajeczną z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten –	3 kromki -100 g

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i szpinakiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
koperek	50 g
Sól	1 g

Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Szpinak	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Pomidor	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

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

Dieta papkowata

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

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

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica ; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	4 plastry
Banan	1 szt.
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

II Kolacja: wafle ryżowe – 4 szt.

DIETY DLA DZIECI

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

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

Kolacja: Pieczywo z pastą jajeczną z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Jaja (alergeny: jaja)	1 szt.
Jogurt Nat (alergeny: mleko), majonez	20 g
Sałata zielona	Listki
Szynka drob. (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

PIĄTEK 26.06.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2368kcal
Białko	105 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 33 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	350 g (w tym cukry 34 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	28 g
Sól	6 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica ; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Serek wiejski (alergeny: mleko)	1 sztuka
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

Podwieczorek: Banan.

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

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

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

Sól	6 g
-----	-----

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

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

Salata zielona	Listki
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

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

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

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

Dieta papkowata

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

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

Podwieczorek: Banan.

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

Podwieczorek: Banan.

Kolacja: Pieczywo z jajkiem, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Jaja na twardo (alergeny: jaja)	2 szt.
Sałata zielona	Listki
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plaster
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Zupa pieczarkowa z zacierką, ryba po grecku, kiszona kapusta, ziemniak kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Zacierka (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Ryba (alergeny: ryby)	100 g
Jarzyzny, koncentrat pomidorowy	100 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Kapusta kiszona z dodatkami (może zawierać: gorczycę)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Podwieczorek: Banan.

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

II Kolacja: Budyń (alergeny: mleko ; może zawierać: gluten).	
Mleko (alergeny: mleko)	200 g
Budyń (alergeny: mleko ; może zawierać:	5 g

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Podwieczorek: gruszka

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

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

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

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

II Kolacja: Budyń (alergeny: mleko; może zawierać: gluten).	
Mleko (alergeny: mleko)	200 g

Budyń (alergeny: mleko ; może zawierać: gluten)	5 g
Czekolada (może zawierać: mleko, soję, orzechy)	10 g

Dieta papkowata

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

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

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

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

poходne: zbóż zawierających gluten, soję .)	
Masło (alergeny: mleko)	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

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

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

II Kolacja:	
Wafle ryżowe	4 szt
Banan	1 szt.

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Zupa grysikowa, makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z brokułami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g

Kasza manna (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	150
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	70 g
Brokuł	100 g
Śmietana (alergeny: mleko)	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

pszenica)	
Smietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	150
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	70 g
Brokuł	100 g
Śmietana (alergeny: mleko)	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki -60 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Serek do smarowania (alergeny: mleko)	1 szt.
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Salata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	85 kcal

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

NIEDZIELA 28.06.2026 R.

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

II Kolacja: sałatka ryżowa z kurczakiem	
Ryż (może zawierać: gluten)	50 g
Kurczak	50 g
Groszek	30 g
Pomidor	50 g
Jogurt Nat (alergeny: mleko) + majonez	10 g
Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2372 kcal
Białko	117 g
Tłuszcz	80 g (w tym nasycone 31 g- 12% wart.en)
Węglowodany ogółem	304 g (w tym cukry 30 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	35 g

Sól	6 g
-----	-----

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

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

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

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Buraki	200 g
Śmietana (alergeny: mleko), mąka (alergeny: gluten – pszenica)	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

Dieta papkowata

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

Obiad: Rosół z makaronem, gulasz ze schabu (rozdrobniony), ziemniaki, buraki, kompot.

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

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

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

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

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z poledwicą sopocką i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	100 g – 3kromki

Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Jajko na twardo (alergeny: jaja)	1 sztuka
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry
Salata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

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

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

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

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

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

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

świeży	
Salata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam ,	2kromki - 60 g

soję	
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Ser biały (alergeny: mleko), jogurt naturalny	100 g
Szynka krucha z fileta	2 plastry – 40 g
Pomidor, pietruszka natka	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

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

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	-