

Czwartek 09.07.2026 r.

DIETY DLA DOROSŁYCH

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

Miód	1 sztuka – 30 g
Herbata z cytryną.	

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z serkiem topionym i szynką, herbata.
--

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

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

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

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

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

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

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

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

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

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

Dieta papkowata

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

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

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

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

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

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

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

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

DIETA BRAT

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

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

Podwieczorek: jabłko pieczone

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

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

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

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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 150 g i granola (alergeny: gluten; może zawierać orzechy, sezam, soję) 20 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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 150 g i granola (alergeny: gluten; może zawierać orzechy, sezam, soję) 40 g, gruszka – 130 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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 150 g i granola (alergeny: gluten; może zawierać orzechy, sezam, 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 10.07.2026 r.

DIETY DLA DOROSŁYCH

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 mleko, jaja, sezam)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Serek wiejski (alergeny: mleko)	1 sztuka
Dżem	1 sztuka – 30 g
Pomidor, ogórek	200 g
Salata	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	1 butelka 500 ml

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)	300g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba (alergeny: ryby)	200 g
Jarzyzny, koncentrat (alergeny: seler)	200 g
Kapusta kiszona (może zawierać: dwutlenek siarki)	200 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 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)	50 g
Jaja na twardo (alergeny: jaja)	1 szt.
Serek do smarowania (alergeny: mleko)	30 g -1 szt.
Salata zielona	Listki
Miód	1 sztuka
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2429 kcal
Białko	105.36 g

Tłuszcz	81.34 g (w tym nasycone 35.98 g - 13% wart. en)
Węglowodany ogółem	332.03 g (w tym cukry 34 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	41.75 g
Sól	4,61g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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 mleko, jaja, sezam)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Serek wiejski (alergeny: mleko)	1 sztuka
Dżem	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Salata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

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

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)	50 g
Jaja na twardo (alergeny: jaja)	1 sztuka

Serek do smarowania (alergeny: mleko)	30 g -1 szt.
Salata zielona	Listki
Miód	1 sztuka
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Kapusta kiszona (może zawierać: dwutlenek siarki)	200 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

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

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

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

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

Dieta papkowata

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

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

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

Podwieczorek: Banan (rozdrobniony) + jog. 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: skyr naturalny (alergeny: mleko) 150 g	

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2227 kcal
Białko	113.17 g
Tłuszcz	78.06 g (w tym nasycone 24.37 g)
Węglowodany ogółem	278.80 g (w tym cukry 74g)
Błonnik pokarmowy	30.77 g
Sól	3 g

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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 mleko, jaja, sezam)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	4 plastry -80 g
Banan	1 szt.
Salata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

Podwieczorek: jabłko pieczone

Kolacja: Pieczywo z jajkiem i dodatkami, 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 sztuki
Serek do smarowania (alergeny: mleko)	30 g -1 szt.
Salata zielona	Listki
Herbata z cytryną.	

II KOLACJA : wale ryżowe – 4 szt.

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba (alergeny: ryby)	150 g
Jarzynty, koncentrat (alergeny: seler)	200 g

Kapusta kiszona (może zawierać: dwutlenek siarki)	100 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	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
Jaja na twardo (alergeny: jaja)	1 szt.
Serek do smarowania (alergeny: mleko)	30 g -1 szt.
Salata zielona	Listki
Miód	1 sztuka
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)	300g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba (alergeny: ryby)	150 g
Jarzyny, koncentrat	200 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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
Jaja na twardo (alergeny: jaja)	1 sztuka
Serek do smarowania (alergeny: mleko)	30 g -1 szt.
Salata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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 11.07.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA

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

Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	60 g
---	------

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

Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
--	------

Polędwica sopocka (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	60 g – 3 plastry
--	------------------

Serek topiony (alergeny: mleko)	50 g
--	------

Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki)	1 sztuka – 30 g
---	-----------------

Papryka (alergeny: brak)	100 g
-----------------------------------	-------

Ogórek zielony (alergeny: brak)	100 g
--	-------

Salata (alergeny: brak)	Listki
----------------------------------	--------

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

woda (alergeny: brak)	
--------------------------------	--

Obiad: Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g

(alergeny: seler)	
Ziemniak	300 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)	100 g
Olej rzepakowy (alergeny: brak)	10 ml
Przecier pomidorowy (alergeny: brak)	20 g
Filet z kurczaka (alergeny: brak)	150 g
Marchew (alergeny: brak)	200 g
Jabłko (kompot) (alergeny: brak)	50 g
Kolacja: Pieczywo z szynka drobiową, herbata.	
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	60 g -3 plastry
Kremowy serek twarogowy, miód (alergeny: mleko)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	90 g – 3 kromki
Sałata zielona, pomidor (alergeny: brak)	200 g
Herbata z cytryną. (alergeny: brak)	
II Kolacja: Jogurt naturalny (alergeny: mleko) 150 g z granolą (alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję) 30 g.	
Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	

Wartość energetyczna	2481 kcal
Białko	112.72 g
Tłuszcz	74.08 g (w tym nasycone 32.24 g - 10 % wart. en)
Węglowodany ogółem	350.32 g (w tym cukry 46 g)
Błonnik pokarmowy	38.03 g
Sól	5 g

--

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 mleko, jaja, sezam)	60 g – 1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Polędwica sopocka (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	60 g – 3 plastry
Serek topiony (alergeny: mleko)	50 g
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki)	1 sztuka – 30 g
Pomidor (alergeny: brak)	200 g
Sałata (alergeny: brak)	Listki
Herbata z cytryną. (alergeny: brak)	
woda (alergeny: brak)	
Obiad: Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g

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

PODWIECZOREK:	Banan (alergeny: brak) – 1 sztuka
----------------------	--

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

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

--

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

--

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.	
Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)	60 g
Bułka grahamka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)	100 g – 1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Polędwica sopocka (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	60 g – 3 plastry
Serek topiony (alergeny: mleko)	50 g
Papryka (alergeny: brak)	100 g
Ogórek zielony (alergeny: brak)	100 g
Sałata (alergeny: brak)	Listki
Herbata z cytryną. (alergeny: brak)	
woda (alergeny: brak)	

--

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

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

--

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

--

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

--

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

--

Obiad: Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g

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

--

PODWIECZOREK:	Banan (alergeny: brak) – 1 sztuka
----------------------	--

--

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

--

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

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

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami

Mleko (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 ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.

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

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

--

PODWIECZOREK:	Banan– 1 sztuka
----------------------	-----------------

--

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) 150 g

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

--

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	60 g
---	------

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

Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
--	------

Polędwica sopocka (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	80 g – 4 plastry
--	------------------

Banan	1 szt.
-------	--------

Salata (alergeny: brak)	Listki
----------------------------------	--------

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

woda (alergeny: brak)	
--------------------------------	--

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

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

Ziemniak (puree) (alergeny: mleko)	300 g
---	-------

Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
---	------

Sól	1 g
-----	-----

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

Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)	100 g
--	-------

Olej rzepakowy (alergeny: brak)	10 ml
--	-------

Filet z kurczaka (alergeny: brak)	150 g
--	-------

Marchew (alergeny: brak)	200 g
-----------------------------------	-------

Jabłko (kompot) (alergeny: brak)	50 g
----------------------------------	------

Podwieczorek: jabłko pieczone

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

II KOLACJA : wafle ryżowe – 4 szt.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2275 kcal
Białko	99.45 g
Tłuszcz	56.30 g (w tym nasycone 21.59 g)
Węglowodany ogółem	352.99 g (w tym cukry 56 g)
Błonnik pokarmowy	36.47 g
Sól	3 g

DIETY DLA DZIECI

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

dla tej grupy wiekowej.

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

60 g – 1 sztuka

Masło extra (**alergeny: mleko**)

10 g

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

40 g – 2 plastry

Serek topiony (**alergeny: mleko**)

30 g

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

1 sztuka – 30 g

Papryka (**alergeny: brak**)

100 g

Ogórek zielony (**alergeny: brak**)

100 g

Salata (**alergeny: brak**)

Listki

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

woda (**alergeny: brak**)

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

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

Po 30 g

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

200 g

Śmietana 18% (**alergeny: mleko**)

15 g

Sól

1 g

Natka pietruszki

5 g

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

50 g

zawierać jaja)	
Olej rzepakowy (alergeny: brak)	10 ml
Przecier pomidorowy (alergeny: brak)	20 g
Filet z kurczaka (alergeny: brak)	100 g
Marchew (alergeny: brak)	200 g
Jabłko (kompot) (alergeny: brak)	50 g
Kolacja: Pieczywo z szynka drobiową, herbata.	
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	40 g - 2 plastry
Kremowy serek twarogowy (alergeny: mleko)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Salata zielona, pomidor (alergeny: brak)	200 g
Herbata z cytryną. (alergeny: brak)	
II Kolacja: Jogurt naturalny (alergeny: mleko) 150 g z granolą (alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję) 30 g.	
Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1834 kcal
Białko	77.85 g
Tłuszcz	62.95 g (w tym nasycone 28.04 g)
Węglowodany ogółem	249.25 g (w tym cukry 46 g)
Błonnik pokarmowy	28.83 g
Sól	4 g

--

DIETA ŁATWOSTRAWNA	
Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)	60 g – 1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Polędwica sopocka (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	40 g – 2 plastry
Serek topiony (alergeny: mleko)	30 g
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki)	1 sztuka – 30 g
Pomidor (alergeny: brak)	200 g
Sałata (alergeny: brak)	Listki
Herbata z cytryną. (alergeny: brak)	
woda (alergeny: brak)	
Obiad: Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ziemniak (puree) (alergeny: mleko)	200 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)	50 g
Olej rzepakowy (alergeny: brak)	10 ml
Przecier pomidorowy (alergeny: brak)	20 g
Filet z kurczaka (alergeny: brak)	100 g

Marchew (alergeny: brak)	200 g
-----------------------------------	-------

Jabłko (kompot) (alergeny: brak)	50 g
---	------

--

PODWIECZOREK:	Banan (alergeny: brak) – 1 sztuka
----------------------	--

--

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiową, herbata.
--

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

Kremowy serek twarogowy, miód (alergeny: mleko)	1 sztuka
--	----------

Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
--	------

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

Salata zielona, pomidor (alergeny: brak)	200 g
---	-------

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

--

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

--

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:
--

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

Białko	81.43 g
--------	---------

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

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

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

Sól	4 g
-----	-----

--

10 – 18 -jak diety dla dorosłych
PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE
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

Dziennie 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

Dziennie 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 12.0.2026 r .

1. DIETA PODSTAWOWA

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

Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	90 g – 3 kromki
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Mozzarella (alergeny: mleko)	60 g – 3 plastry
Jajko (alergeny: jaja)	1 sztuka

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

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

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

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

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2161 kcal
Białko	116 g
Tłuszcz	71 g (w tym nasycone 33 g- 14 % wart. en)
Węglowodany ogółem (alergeny: brak)	300 g (w tym cukry 47 g-7%)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól (alergeny: brak)	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)	90 g – 3 kromki
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Mozzarella (alergeny: mleko)	60 g – 3 plastry
Jajko (alergeny: jaja)	1 sztuka
Pomidor (alergeny: brak)	200 g
Sałata (alergeny: brak)	Listki
Herbata z cytryną. (alergeny: brak)	
woda (alergeny: brak)	1 butelka

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

Ziemniaki (alergeny: brak)	400 g
Buraki (alergeny: brak)	200 g
Jabłko (kompot) (alergeny: brak)	50 g

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2151 kcal
Białko	116 g
Tłuszcz	71 g (w tym nasycone 33 g- 14 % wart. en)
Węglowodany ogółem (alergeny: brak)	323 g (w tym cukry 58 g)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól (alergeny: brak)	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, soję.)	30 g
Masło (alergeny: mleko)	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

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

PODWIECZOREK:	
Budyń	5 g
Mleko (alergeny: mleko)	30 ml
Kakao (może zawierać: mleko, soję)	5 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 ryżowa z gotowanym/pieczonym kurczakiem.	
Ryż (może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)	50 g
Kurczak (alergeny: brak)	30 g
Groszek (może zawierać: seler, gorczycę)	20 g
Pomidor (alergeny: brak)	20 g
Jogurt Nat. ziola (alergeny: mleko)	20 g

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

II kolacja – jogurt naturalny 150 g

DIETA BRAT

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

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

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

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

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

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
Mozzarella (alergeny: mleko)	40 g – 2 plastry
Jajko (alergeny: jaja)	1 sztuka
Papryka/ rzodkiewka (alergeny: brak)	100 g
Ogórek zielony (alergeny: brak)	100 g
Salata (alergeny: brak)	Listki
Herbata z cytryną. (alergeny: brak)	
woda (alergeny: brak)	1 butelka

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

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

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

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
Mozzarella (alergeny: mleko)	40 g – 2 plastry
Jajko (alergeny: jaja)	1 sztuka
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki (siarczyny))	1 sztuka – 30 g
Pomidor (alergeny: brak)	200 g
Salata (alergeny: brak)	Listki
Herbata z cytryną. (alergeny: brak)	
woda (alergeny: brak)	1 butelka

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

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

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

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

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

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 13.07.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry – 60 g
Ogórek, papryka, (alergeny: brak)	200 g
Salata/ Rukola/ roszponka (alergeny: brak)	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

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

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

Jabłko (alergeny: brak)	150 g
----------------------------------	-------

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Podwieczorek: wafle ryżowe – 3 szt. + banan

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Podwieczorek: gruszka.

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

II Kolacja: Kefir – 1 sztuka.

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

**Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,
łatwostrawna**

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

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

Podwieczorek: Banan – bez wafli ryżowych

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

Podwieczorek: wafle ryżowe – 3 szt. + banan

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

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

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem, filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki, surówka z kapusty białej.	
Włoszczyzna (alergeny: seler)	Po 30 g
Ogórek kiszony (może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)	70 g
Ryż (może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka (alergeny: brak)	100 g

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki, sałata z jogurtem.	
Włoszczyzna (alergeny: seler)	Po 30 g

Ryż (może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka (alergeny: brak)	100 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka (alergeny: gluten – pszenica)	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
Bazyliia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki	200 g
Salata z jogurtem (alergeny: mleko)	-
Jabłko (alergeny: brak)	50 g

Podwieczorek: banan

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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 14.07.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona.	
Włoszczyzna (alergeny: seler)	Po 30 g
Fasola (alergeny: brak)	30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy	200 g

Kapusta kiszona	200 g
Jabłko (alergeny: brak)	150 g

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

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka surówka.	
Włoszczyzna (alergeny: seler)	Po 30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy	200 g
Jabłko (alergeny: brak)	150 g
Podwieczorek: Budyń na mleku.	
Budyń (może zawierać: mleko, soję)	5 g
Mleko (alergeny: mleko)	200 ml
Czekolada (alergeny: mleko, soję)	1-2 kostki

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2124 kcal

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

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

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

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

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

Dieta papkowata

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

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

Miruna	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy	200 g
Jabłko (alergeny: brak)	150 g

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

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

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

Podwieczorek: Banan

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

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka surówka.	
Włoszczyzna (alergeny: seler)	Po 30 g
Fasola (alergeny: brak)	30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy	200 g
Kapusta kiszona	100 g
Jabłko (alergeny: brak)	150 g

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	
Dżem	1 sztuka – 30 g
Pomidor (alergeny: brak)	100 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka surówka.	
Włoszczyzna (alergeny: seler)	Po 30 g
Fasola (alergeny: brak)	30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy	200 g
Jabłko (alergeny: brak)	150 g

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dziennie 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

Dziennie 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

Dziennie 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 15.07.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

II Kolacja: serek homogenizowany – 1 sztuka.

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Kremowy serek do smarowania (alergeny: mleko)	1 sztuka – 30 g
Miód	1 sztuka
Pomidor	200 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

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

Podwieczorek: banan + herbatniki 30 g

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

II Kolacja: serek homogenizowany – 1 sztuka.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2694 kcal
Białko	130g
Tłuszcz	100 g (w tym nasycone 45 g- 15% wart. en)

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Podwieczorek; gruszka

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

Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	3 kromki -100 g
Mozzarella (alergeny: mleko)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Ogórek/, papryka	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: jogurt naturalny – 1 sztuka.

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Obiad: Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, schab w sosie pomidorowym z ziemniakami, cukinia duszona.	
Włoszczyzna (alergeny: seler)	Po 30 g
Groszek zielony	30 g
Groszek ptysiowy (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Sól	1 g

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

Podwieczorek: banan

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

II Kolacja: jogurt naturalny – 1 sztuka.

Dieta papkowata

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

Obiad: Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, schab – rozdrobniony w sosie pomidorowym z ziemniakami, cukinia duszona.

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

Podwieczorek: banan

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Kremowy serek do smarowania (alergeny: mleko)	1 sztuka – 30 g
Szynka krucha (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	3 plastry - 60 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

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

Podwieczorek: banan

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

II Kolacja: jabłko pieczone, herbatniki – 30 g

DIETY DLA DZIECI

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

DIETA PODSTAWOWA

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

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

Kolacja: Pieczywo z mozzarellą, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	2kromki - 60 g
Mozzarella (alergeny: mleko)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Ogórek/ papryka	Po 100 g

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

II Kolacja: serek homogenizowany – 1 sztuka.

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Jabłko	50 g
--------	------

Podwieczorek: banan

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

II Kolacja: serek homogenizowany – 1 sztuka.

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

CZWARTEK 16.07.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję) 30 g
--

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Podwieczorek: Galaretka jogurtowa z biszkoptowym spodem.	
Galaretka	5 g

Biszkopt (alergeny: gluten – pszenica)	2 sztuki
Jog Nat (alergeny: mleko)	200 g

Kolacja: Pieczywo z polędwicą i dodatkami, 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
Polędwica (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	4plastry-80 g
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Włoszczyzna (alergeny: seler)	Po 30 g
--	---------

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

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

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

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

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

**Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów,
łatwostrawna**

Śniadanie: Pieczywo z kruchą z fileta 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 extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka krucha (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry
Pomidor	200 g
Salata	Listki
Herbata z cytryną	
woda	Butelka

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

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

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

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

Dieta papkowata

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

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

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

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

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

Podwieczorek: Banan

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

mleko, soję, gorczycę)	
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: jabłko pieczone

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

soję)	
Rzodkiewka	50 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata zielona	Listki
Polędwica (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry- 40 g
Ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Duszona cukienia	200 g
Jabłko	50 g

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

Błonnik pokarmowy	8,2 g
Sól	-

PIĄTEK 17.07.2026 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
Salata	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 – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło (alergeny: mleko)	10 g
Twaróg (alergeny: mleko)	200 g
Salata	Listki
Pomidor,	200 g
Herbata z cytryną.	
woda	Butelka

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

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

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

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

Dieta papkowata

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

Obiad: Grysikowa, ryba (rozdrobiona) po grecku, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Kasza manna (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Smietana 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
Salata	Listki
Herbata z cytryną, woda	

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

Podwieczorek	
Banan	1 szt.
Wafle ryżowe	3 szt.

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

mleko, soję, gorczycę)	
Miód	1 szt.
pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: jabłko pieczone

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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