

PONIEDZIAŁEK 29.06.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

Rzodkiewka	50 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Serek wiejski	1 szt.
Salata zielona	Listki
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Ogórek	150 g
Herbata z cytryną.	

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Salata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Natka pietruszki	5 g
Indyk	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
brokuł	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

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

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

Sól	6 g
-----	-----

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

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

Dieta papkowata

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

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

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	4 plastry
Banan	1 szt.
Salata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

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

II Kolacja: wafle ryżowe – 4 szt.

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

Natka pietruszki	5 g
Indyk	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
brokuł	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

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

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 30.06.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: krem warzywny z groszkiem ptysiowym, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, biała kapusta.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Dynia	30 g
Groszek ptysiowy (alergeny: gluten – pszenica, jaja)	30 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	150 g

Olej rzepakowy	10 ml
Mąka pszenna (alergeny: gluten – pszenica)	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
Koper	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Kapusta biała	200 g
Ogórek, kukurydza	5 g
Majonez (alergeny: jaja; może zawierać: gorczycę), jogurt nat.	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

Sól	7 g
-----	-----

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Mąka pszenna (alergeny: gluten – pszenica)	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
Koper	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Duszona cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2475 kcal

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Obiad: krem warzywny z groszkiem ptysiowym, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, biała kapusta.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Dynia	30 g
Groszek ptysiowy (alergeny: gluten – pszenica, jaja)	30 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

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

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

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

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

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

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

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

Obiad: krem warzywny z groszkiem ptysiowym, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, cukinia.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Dynia	30 g
Groszek ptysiowy (alergeny: gluten – pszenica, jaja)	30 g

Śmietana (alergeny: mleko) 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka pszenna (alergeny: gluten – pszenica)	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
Koper	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Duszona cukinia	200 g
Ogórek, kukurydza	50 g

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

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

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

Dieta papkowata

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

Obiad: krem warzywny z ryżem (może zawierać: **gluten**), pulpet rybny w sosie, ziemniaki, duszona cukinia.

Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten)	30 g
Groszek ptysiowy (alergeny: gluten – pszenica, jaja)	30 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka pszenna (alergeny: gluten – pszenica)	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
Koper	-

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

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

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Szynka krucha z fileta (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry – 60 g
Jaja	1 sztuka
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

Podwieczorek: banan

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

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

II Kolacja: wafle ryżowe – 4 sztuki.

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: krem warzywny z groszkiem ptysiowym, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, biała kapusta.

Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Dynia	30 g
Groszek ptysiowy (alergeny: gluten – pszenica, jaja)	30 g

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

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

II Kolacja: Jogurt naturalny (alergeny: mleko)

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: krem warzywny z groszkiem ptysiowym, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, cukinia duszona.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Dynia	30 g
Groszek ptysiowy (alergeny: gluten – pszenica, jaja)	30 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka pszenna (alergeny: gluten – pszenica)	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
Koper	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Cukinia duszona	200 g
Majonez (alergeny: jaja; może zawierać: gorczycę), jogurt nat.	20 g

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

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

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

II Kolacja: Jogurt naturalny (alergeny: mleko)

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	85 kcal

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	469 kcal

Białko	12.31 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	84 g
Błonnik pokarmowy	8,5 g
Sól	-

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

ŚRODA 01.07.2026 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 – 2 kromki
Bułka maślana (alergeny: gluten – pszenica, mleko; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 szt.
Polędwica sopocka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry – 60 g
Ogórek konserwowy, pomidor	200 g

Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Krupnik, udko pieczone, ziemniaki, marchewka.

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

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2513 kcal
Białko	115 g
Tłuszcz	72 g (w tym nasycone 30 g- 10% wart. en)
Węglowodany ogółem	338g (w tym cukry 43 g- 7% wart. en)
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	5 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

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

Dieta papkowata

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

Obiad: Krupnik, filet gotowany rozdrobniony, ziemniaki, marchewka.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	30 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Filet gotowany rozdrobniony	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Marchewka, śmietana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

Kolacja II: jogurt naturalny.

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Bułka maślana (alergeny: gluten – pszenica, mleko ; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Polędwica sopocka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry – 60 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

Obiad: Krupnik, filet gotowany z kurczaka, ziemniaki, marchewka.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	30 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
filet gotowany z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Marchewka, śmietana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: banan

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

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

II Kolacja: wafle ryżowe – 4 szt.

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Krupnik, udko pieczone, ziemniaki, czerwona kapusta.

Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	30 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g

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

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiowa i serek topiony z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki -60 g
Ser topiony (alergeny: mleko; może zawierać: soję)	30 g
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Miód	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Półdewica sopocka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry – 40 g
Pomidor	200 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

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

Kolacja: Pieczywo z szynki drobiowej i serek topiony z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki - 60 g
Serek topiony (alergeny: mleko ; może zawierać: soję)	30 g

Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny (**alergeny: mleko**) 150 g i granola (**alergeny: gluten**; może zawierać: **orzechy**, orzeszki ziemne, **sezam, mleko, soję**) 20

g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

CZWARTEK 02.07.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, filet drobiowy w sosie pomidorowym z ziemniakami, surówka z marchewki.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 50 g
kalafior	70 g
Ziemniaki	300 g

Groszek ptysiowy	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2700 kcal
Białko	111 g

Tłuszcz	70 g (w tym nasycone 30 g- 10 % wart. en)
Węglowodany ogółem	420 g (w tym cukry 60 g- 8% wart. en)
Błonnik pokarmowy	43 g
Sól	3 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemiaki	400 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Deser mleczny – 1 szt.

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.

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

II Kolacja: Ryż z jabłkami

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

Wartość energetyczna	2744 kcal
Białko	113 g
Tłuszcz	70 g (w tym nasycone 30 g- 9% wart. en)

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Obiad: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, filet drobiowy w sosie pomidorowym z ziemniakami, surówka z marchewki.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 50 g
kalafior	70 g
Ziemniaki	300 g
Groszek ptysiówy	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g

Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Jogurt naturalny – 1 szt.

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

II Kolacja	
Skyr	1 szt.
Jabłko	1 szt.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2685 kcal
Białko	135 g
Tłuszcz	78 g (w tym nasycone 36g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	373 g (w tym cukry 53 g- 8% wart. en)
Błonnik pokarmowy	45 g

Sól	5 g
-----	-----

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Obiad: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, filet drobiowy w sosie pomidorowym z ziemniakami, marchewka z groszkiem.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 50 g
kalafior	70 g
Ziemniaki	300 g
Groszek ptysiowy	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g

Koncentrat pomidorowy	15 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Jogurt naturalny – 1 szt.

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.

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

II Kolacja

Skyr	1 szt.
Jabłko gotowane z cynamonem	150 g

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami

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

Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, filet drobiowy w sosie pomidorowym z ziemniakami, marchewka z groszkiem.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 50 g
kalafior	70 g
Ziemniaki	300 g
Groszek ptysiowy	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Deser mleczny – 1 szt.

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

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Obiad: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, filet z kurczaka gotowany, makaron, marchewka gotowana.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 50 g
kalafior	70 g
Ziemniaki	300 g
Groszek ptysiowy	30 g
Śmietana 18%	15 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron	120 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan – 1 szt.

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.

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

II Kolacja: Ryż z jabłkami

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

DIETY DLA DZIECI

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

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

4-9

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

Obiad: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, filet drobiowy w sosie pomidorowym z ziemniakami, surówka z marchewki	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 50 g
kalafior	70 g
Ziemniaki	150 g
Groszek ptysiowy	15 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	200 g
Koncentrat pomidorowy	15 g

Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	2 kromki - 60 g
Ser twarogowy mielony	100 g
Miód	1 sztuka
Masło extra	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, filet drobiowy w sosie pomidorowym z ziemniakami, marchewka z groszkiem.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 50 g
kalafior	70 g
Ziemniaki	150 g
Groszek ptysiowy	15 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	200 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Deser mleczny – 1 szt.

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	2 kromki -60 g
Ser twarogowy mielony	100 g
Miód	1 sztuka
Masło extra	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	266 kcal

Białko	8.89 g
Tłuszcz	6.88 g
Węglowodany ogółem	43.07 g
Błonnik pokarmowy	4.78 g
Sól	-

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

Sól	-
-----	---

PIĄTEK 03.07.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

Kolacja: Pieczywo z kremowym serkiem do smarowania, miodem i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Miód	1 sztuka

Jajko na twardo (alergeny: jaja)	1 szt.
Kremowy serek do smarowania (alergeny: mleko)	2 sztuki
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

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

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

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Obiad: Zupa jarzynowa, ryba pieczona, brokuły, ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 50 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny (alergeny: ryby)	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Brokuły gotowany	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

Dieta papkowata

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

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

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

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

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami	
-----------------------------------	--

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Obiad: Zupa jarzynowa, ryba pieczona, marchew gotowana, ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 50 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny (alergeny: ryby)	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Wafle ryżowe – 4 szt.

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

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

II Kolacja: Jabłko pieczone.

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

Salata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek	Po 100 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	85 kcal
Białko	0.68 g
Tłuszcz	0.68 g
Węglowodany ogółem	20.57 g

Błonnik pokarmowy	3.40 g
Sól	-

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	469 kcal
Białko	12.31 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	84 g

Błonnik pokarmowy	8,5 g
Sól	-

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

SOBOTA 04.07.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

Kolacja: Pieczywo z serem w pergaminie, miodem i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Miód	1 sztuka
Ser pergamin (alergeny: mleko)	150 g
Szynka wieprzowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Papryka, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Obiad: Żurek z ziemniakami, gulasz ze schabu w sosie, kasza jęczmienna, mix sałat.

Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 50 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	300 g

Żurek	-
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy, mąka, śmietana	10 ml
Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	70 g
Mix sałat z jogurtem naturalnym	-
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Obiad: Żurek z ziemniakami, gulasz ze schabu w sosie, kasza jęczmienna, mizeria.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 50 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	300 g

Żurek	-
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy, mąka, śmietana	10 ml
Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	70 g
Mizeria	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

II Kolacja: kefir – 1 szt.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

Schab	150 g
Olej rzepakowy, mąka, śmietana	10 ml
Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	70 g
Mix sałat	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

II Kolacja: kefir – 1 szt.

Dieta papkowata

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

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

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

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

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

II Kolacja: kefir – 1 szt.

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Obiad: Żurek z ziemniakami, gulasz ze schabu w sosie, ryż, marchew gotowana.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 50 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	300 g
Żurek	-
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Ryż (może zawierać: gluten)	70 g
Marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

DIETY DLA DZIECI

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

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Żurek z ziemniakami, gulasz ze schabu w sosie, kasza jęczmienna, mizeria.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 50 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	150 g
Żurek	-
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	100 g
Olej rzepakowy, mąka, śmietana	10 ml
Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	50 g
Mizeria	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki -60 g
Ser pergamin (alergeny: mleko)	100 g
Szynka wieprzowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Papryka, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	100 g
Olej rzepakowy, mąka, śmietana	10 ml
Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	50 g
Mix sałat z jogurtem naturalnym	-
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

Dziennie 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 05.07.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

Obiad: Rosół z makaronem, szynka pieczona, ziemniaki, czerwona kapusta, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	150 g
Czerwona kapusta	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 krucha z fileta (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry – 60 g
Kremowy serek do smarowania (alergeny: mleko)	1 szt.
Ogórek, papryka czerwona	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka ryżowa.	
Ryż (może zawierać: gluten)	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Rosół z makaronem, szynka pieczona, ziemniaki, marchew gotowana , kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	150 g
Marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: serek homogenizowany (alergeny: mleko)	1 szt.
---	--------

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 krucha z fileta (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry – 60 g
Kremowy serek do smarowania (alergeny: mleko)	1 szt.
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka ryżowa.	
Ryż (może zawierać: gluten)	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2412 kcal

Białko	137 g
Tłuszcz	74 g (w tym nasycone 27 g- 11% wart. en)
Węglowodany ogółem	303 g (w tym cukry 41g- 7% wart. en)
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	6 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Obiad: Rosół z makaronem, szynka pieczona, ziemniaki, czerwona kapusta, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	150 g
Czerwona kapusta	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: kefir (alergeny: mleko)	1 szt.
--	--------

Kolacja: Pieczywo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry – 60 g
Kremowy serek do smarowania (alergeny: mleko)	1 szt.
Ogórek, papryka czerwona	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka ryżowa.	
Ryż (może zawierać: gluten)	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna	
Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki - 100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g

Jajko na twardo (alergeny: jaja)	1 szuka
Polędwica sopocka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	60 g – 3 plastry
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną, woda	

Obiad: Rosół z makaronem, szynka pieczona, ziemniaki, marchewka gotowana, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	150 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: kefir (alergeny: mleko)	1 szt.
--	--------

Kolacja: Pieczywo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry – 60 g
Kremowy serek do smarowania (alergeny: mleko)	1 szt.
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka ryżowa.	
Ryż (może zawierać: gluten)	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

Dieta papkowata

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

Obiad: Rosół z makaronem, szynka pieczona (rozdrobiona), ziemniaki, marchew gotowana , kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Olej rzepakowy	10 ml

Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	150 g
Marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: serek homogenizowany (alergeny: mleko)	1 szt.
--	--------

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

II Kolacja: Sałatka ryżowa.	
Ryż (może zawierać: gluten)	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Jajko na twardo (alergeny: jaja)	2 szt
Polędwica sopocka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	60 g – 3 plastry
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną, woda	

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

Podwieczorek: jabłko pieczone	1 szt.
-------------------------------	--------

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 krucha z fileta (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry – 60 g
Kremowy serek do smarowania (alergeny: mleko)	1 szt.

Sałata	-
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka ryżowa.	
Ryż (może zawierać: gluten)	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Rosół z makaronem, szynka pieczona, ziemniaki, czerwona kapusta, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Kurczak	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	100 g
Czerwona kapusta	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 krucha z fileta (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry – 40 g
Kremowy serek do smarowania (alergeny: mleko)	1 szt.
Ogórek, papryka czerwona	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka ryżowa.	
Ryż (może zawierać: gluten)	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Pomidor	200 g
Herbata z cytryną, woda	

Obiad: Rosół z makaronem, szynka pieczona, ziemniaki, marchew gotowana, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	100 g
Marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: serek homogenizowany (alergeny: mleko)	1 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 krucha z fileta (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry – 40 g
Kremowy serek do smarowania (alergeny: mleko)	1 szt.
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka ryżowa.	
-----------------------------	--

Ryż (może zawierać: gluten)	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	266 kcal

Białko	8.89 g
Tłuszcz	6.88 g
Węglowodany ogółem	43.07 g
Błonnik pokarmowy	4.78 g
Sól	-

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

Sól	-
-----	---

Poniedziałek 06.07.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	100 g – 3 kromki
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę) wieprzowa gotowana	3 plastry - 60 g
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 szt.
Pomidor, sałata, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	1 butelka

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, sałata z jogurtem.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	300 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
kasza jęczmienna	70 g

Salata z jogurtem (alergeny: mleko)	-
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata zielona	Listki
Pomidor, ogórek, rzodkiewka	200 g
Ser biały (alergeny: mleko)	200 g
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2038 kcal
Białko	105 g
Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 27 g- 12 % wart. En)
Węglowodany ogółem	289 g (w tym cukry 47g- 9% wart. En)
Błonnik pokarmowy	25 g
Sól	5 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Pomidor	200 g
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 szt.
Herbata z cytryną.	
Woda	1 butelka

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, sałata z jogurtem.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	300 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
kasza jęczmienna	70 g
Sałata z jogurtem (alergeny: mleko)	-
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: budyń

Mleko (alergeny: mleko)	200 ml
Budyń (alergeny: mleko ; może zawierać: gluten)	10 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i pomidorem, 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
Pomidor	200 g
Ser biały (alergeny: mleko)	200 g
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2122 kcal
Białko	110 g
Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 28 g- 12 % wart. en)
Węglowodany ogółem	338g (w tym cukry 65g- 12% wart. en)
Błonnik pokarmowy	23 g
Sól	3,03 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	100 g – 3 kromki
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę) wieprzowa gotowana	3 plastry - 60 g
Pomidor, sałata, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	1 butelka

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, sałata z jogurtem.

Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	300 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
kasza jęczmienna	70 g
Salata z jogurtem (alergeny: mleko)	-
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: budyń

Mleko (alergeny: mleko)	200 ml
Budyń (alergeny: mleko ; może zawierać: gluten)	10 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2189 kcal
Białko	112 g
Tłuszcz	62 g (w tym nasycone 29 g- 12 % wart. en)
Węglowodany ogółem	310g (w tym cukry 62 g- 11 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	27 g
Sól	5 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, sałata z jogurtem.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	100 g – 3 kromki
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę) wieprzowa gotowana	3 plastry - 60 g
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	1 butelka

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, sałata z jogurtem.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	300 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
kasza jęczmienna	70 g
Sałata z jogurtem (alergeny: mleko)	-
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: budyń

Mleko (alergeny: mleko)	200 ml
Budyń (alergeny: mleko ; może zawierać: gluten)	10 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Ser biały (alergeny: mleko)	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dieta papkowata

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

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, marchew gotowana.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	300 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
kasza jęczmienna	70 g
Marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: budyń

Mleko (alergeny: mleko)	200 ml
Budyń (alergeny: mleko ; może zawierać: gluten)	10 g

Kolacja : Zupa mleczna z dodatkami

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	100 g – 3 kromki
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę) wieprzowa gotowana	3 plastry – 60 g
Salata	Liście
Herbata z cytryną.	
Woda	1 butelka

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, indyk gotowany, kasza jęczmienna, cukinia duszona.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	300 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g

Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka	5 g
Śmietana	10 g
kasza jęczmienna	70 g
cukinia duszona	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko pieczone	1 szt.
-------------------------------	--------

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata zielona	Listki
Banan	1 szt.
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę) drobiowa	60 g – 3 plastry
Herbata z cytryną.	

Podwieczorek: wafle ryżowe	4 szt.
----------------------------	--------

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, sałata z jogurtem.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	150 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
kasza jęczmienna	50 g
Sałata z jogurtem (alergeny: mleko)	-
Jabłko (kompot)	50 g

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

Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata zielona	Listki
Pomidor, ogórek, rzodkiewka	200 g
Ser biały (alergeny: mleko)	100 g
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, sałata z jogurtem.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	150 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Filet z indyka	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
kasza jęczmienna	50 g
Salata z jogurtem (alergeny: mleko)	-
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: budyń

Mleko (alergeny: mleko)	200 ml
Budyń (alergeny: mleko ; może zawierać: gluten)	10 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i pomidorem, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki -60 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Ser biały, jogurt	100 g
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g, jogurt naturalny (**alergeny: mleko**) 150 g i granola (**alergeny: gluten**; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, **sezam, mleko, soję**) 40

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

Wtorek 07.07.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

Masło (alergeny: mleko) extra	10 g
Polędwica (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę) sopocka	3 plastry - 60 g
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 sztuka
Ogórek kiszony, Rukola, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

Kolacja: Pieczywo z szynką kruchą z fileta, serek do smarowania, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło (alergeny: mleko) extra	10 g
Salata zielona	Listki
Pomidor, ogórek	200 g

serek do smarowania	1 sztuka
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę) krucha z fileta	60 g – 3 plastry
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: krem warzywny z groszkiem ptysiowym, miruna w sosie śmietanowym z marchewką i groszkiem.

Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Groszek ptysiowy	30 g
kalafior	50 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
miruna	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka, bułka	5 g
Śmietana (alergeny: mleko), koper	10 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko pieczone.

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Obiad: krem warzywny z groszkiem ptysiowym, miruna w sosie śmietanowym, surówka z marchewki.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Groszek ptysiowy	30 g
kalafior	50 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

miruna	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka, bułka	5 g
Śmietana (alergeny: mleko), koper	10 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Marchewka	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Jabłko

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2102 kcal
Białko	102 g
Tłuszcz	62 g (w tym nasycone 29 g- 12 % wart. en)
Węglowodany ogółem	338g (w tym cukry 50 g- 9 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	3,13 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

Podwieczorek: jabłko pieczone.

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

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

Dieta papkowata

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

Obiad: krem warzywny z groszkiem ptysiowym, miruna (rozdrobniona) w sosie śmietanowym z marchewką i groszkiem.

Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Groszek ptysiowy	30 g
kalafior	50 g

Śmietana (alergeny: mleko) 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
miruna	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka, bułka	5 g
Śmietana (alergeny: mleko), koper	10 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko pieczone

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

Podwieczorek: jabłko pieczone.

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

Salata zielona	Listki
Serek (alergeny: mleko)	1 sztuka
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę) krucha z fileta	60 g – 3 plastry
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: wafle ryżowe – 4 szt.

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: krem warzywny z groszkiem ptysiowym, miruna w sosie śmietanowym z surówka z marchewki, ziemniaki.

Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Groszek ptysiowy	15 g

kalafior	50 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
miruna	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Śmietana (alergeny: mleko), koper	10 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Marchewka	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Kajzerka	1 sztuka
Masło (alergeny: mleko) extra	10 g
Półdzwica (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę) sopocka	2 plastry - 40 g
Pomidor	200 g
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 sztuka
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

Podwieczorek: jabłko pieczone.

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

Masło (alergeny: mleko) extra	10 g
Salata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Serek (alergeny: mleko)	1 sztuka
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę) krucha z fileta	40 g – 2plastry
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
---	--

Wartość energetyczna	474 kcal
Białko	11.85 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	81.59 g
Błonnik pokarmowy	8,2 g
Sól	-

Środa 08.07.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA

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

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

Kolacja: Pieczywo z dodatkami, herbata.

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

Podwieczorek: Napój mleczny (alergeny: mleko)	1 szt.
Wafle ryżowe	3 szt.

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2484 kcal
Białko	122 g
Tłuszcz	81 g (w tym nasycone 34 g- 12%)
Węglowodany ogółem	326 g (w tym cukry 59 g- 9%)
Błonnik pokarmowy	25 g
Sól	5,07 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, , filet w sosie z ziołami z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten)	30 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Buraki	200g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2293 kcal
Białko	118 g
Tłuszcz	80 g (w tym nasycone 34g- 13%)
Węglowodany ogółem	288 g (w tym cukry 46 g -8%)
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	7 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet w sosie z ziołami z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten)	30 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18%	15 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Buraki	200g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Serek (alergeny: mleko) wiejski	1 szt.
Rukola z pomiozem	-

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

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

Dieta papkowata

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet z kurczaka (rozdrobiony) w sosie z ziołami z ziemniakami i burakami, kompot.

Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten)	30 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemiaki (alergeny: mleko)	400 g
Buraki	200g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Napój mleczny (alergeny: mleko)	1 szt.
--	--------

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Woda	Butelka 500 ml
------	----------------

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

Podwieczorek: Banan

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

II Kolacja: wafle ryżowe – 4 szt.

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z twarogiem, dżemem i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	60 g
Masło (alergeny: mleko) extra	10 g

Ser (alergeny: mleko) twarogowy w pergaminie	100 g
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 sztuka – 30 g
Ogórek konserwowy, pomidor	200g
Salata	Listki
herbata z cytryną.	
Woda	Butelka 500 ml

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z twarogiem, dżemem i dodatkami, herbata z cytryną.

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

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

Podwieczorek: Napój mleczny	1 szt.
Wafle ryżowe (może zawierać: gluten)	3 szt.

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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