

Poniedziałek 17.08.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Podwieczorek: deserek z kaszy manny z musem jabłkowym.

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

Jabłko	100 g
--------	-------

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

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

Podwieczorek: jabłko

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

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

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

Podwieczorek: deserek z kaszy manny

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

Kolacja: Pieczywo z kielbasą drobiową 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
Kielbasa drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2112 kcal
Białko	113.69 g
Tłuszcz	54.20 g (w tym nasycone 23.46 g)

Węglowodany ogółem	306.98 g (w tym 45 g)
Błonnik pokarmowy	41.27 g
Sól	5 g

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko (alergeny: mleko)	300 ml
Płatki owsiane (alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie 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 ryżowa, indyk pieczony (rozdrobniony), ziemniaki, brokuły gotowane.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka, zioła	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Brokuły	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: deserek z kaszy manny z musem jabłkowym.

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

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2219 kcal
Białko	104.95 g
Tłuszcz	81.77 g (w tym nasycone 30.35 g)
Węglowodany ogółem	276.02 g (w tym 62 g)
Błonnik pokarmowy	29.03 g
Sól	3 g

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko pieczone

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

II Kolacja: wale ryżowe – 4 szt. .

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry - 60 g

Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki)	1 szt.
Pomidor, sałata, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten –	60 g – 2 kromki

pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry -40 g
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki)	1 szt.
Pomidor, sałata	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

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

Podwieczorek: deserek z kaszy manny z musem jabłkowym.

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

Wtorek 18.08.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 szt.
Ogórek kiszony, sałata, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler) (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	20 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna (alergeny: ryby)	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Jarzyzny , koncentrat	200 g
Kapusta kiszona	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, ryba po grecku, ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler) (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	20 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna (alergeny: ryby)	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Jarzyzny , koncentrat	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

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

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

gluten, mleko, soję, gorczycę)	
Herbata z cytryną.	

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler) (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	20 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna (alergeny: ryby)	200 g
Olej rzepakowy	10 ml

Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Jarzyzny , koncentrat	200 g
kapusta kiszona	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

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

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

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.

Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	1 szt.
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Jajko (alergeny: jaja)	1 szt.
Szynka gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry
sałata, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, ryba po grecku, ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler) (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	20 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna (alergeny: ryby)	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Jarzyzny , koncentrat	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

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

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

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

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

Dieta papkowata

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

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

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

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

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, ryba po grecku, ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler) (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka (alergeny: gluten – pszenica)	30 g

Śmietana 18% (alergeny: mleko)	20 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna (alergeny: ryby)	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Jarzyny , koncentrat	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: banan

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

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Ogórek kiszony, sałata, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler) (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	20 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna (alergeny: ryby)	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Jarzyzny , koncentrat	200 g
Kapusta kiszona	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Jajko (alergeny: jaja)	1 szt.
Szynka gotowana (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 szt.
sałata, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, ryba po grecku, ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler) (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	20 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna (alergeny: ryby)	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Jarzyzny , koncentrat	200 g
Kapusta kiszona	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

ŚRODA 19.08.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, śmietana	40 g
Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	100 g
Cukinia	100 g
Biała kapusta z dodatkami	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Salata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

Podwieczorek: deserek mleczny do wyciskania

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2330 kcal
Białko	118 g

Tłuszcz	62 g (w tym nasycone 22g-8%)
Węglowodany ogółem	337 g (w tym cukry 45g- 7%)
Błonnik pokarmowy	23 g
Sól	6 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Podwieczorek: jabłko

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z fetą, pomidorami i ziołami, herbata.	
Ser twarogowy (alergeny: mleko)	160 g
Ser feta (alergeny: mleko)	40 g

Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Pomidor, bazylia, oregano	100 g
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	90 g – 3 kromki
Salata zielona	Listki,
Herbata z cytryną.	

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
łatwostrawna

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

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

Sól	1 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	300 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, śmietana	40 g
Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	100 g
Cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: tarte jabłko.

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

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

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

Dieta papkowata

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

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

Podwieczorek: deserek mleczny do wyciskania

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

Podwieczorek banan

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

II Kolacja: wafle ryżowe – 4 sztuki.

DIETY DLA DZIECI

1-3	Dieta ustalona indywidualnie – oparta
-----	---------------------------------------

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z fetą, pomidorami i ziołami, herbata.	
Ser twarogowy (alergeny: mleko)	80 g
Ser feta (alergeny: mleko)	20 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g

Pomidor, bazylia, oregano	100 g
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Salata zielona	Listki,
Miód	30 g – 1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Podwieczorek: deserek mleczny do wyciskania

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Pomidor	100 g
Salata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

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

Dieta papkowata

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

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

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

II Kolacja: wafle ryżowe – 4 szt.

DIETY DLA DZIECI

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

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

PIĄTEK 21.08.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

Podwieczorek: Banan.

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

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

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

Sól	6 g
-----	-----

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

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

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

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

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

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

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

Dieta papkowata

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

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

Podwieczorek: Banan.

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

Podwieczorek: Banan.

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

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Podwieczorek: Banan.

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Podwieczorek: gruszka

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

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

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

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

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

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

Dieta papkowata

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

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

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

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

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

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

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

II Kolacja:	
Wafle ryżowe	4 szt
Banan	1 szt.

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	85 kcal

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

NIEDZIELA 23.08.2026 R.

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Salata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

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

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

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

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

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

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

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

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

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

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

Dieta papkowata

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

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

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

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

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

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten –	100 g – 3kromki

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

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

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

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

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki - 60 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Ser biały (alergeny: mleko), jogurt naturalny (alergeny: mleko)	100 g

Szynka krucha z fileta	2 plastry – 40 g
Pomidor, pietruszka natka, ogórek świeży	200 g
Salata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata.

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

PONIEDZIAŁEK 24.08.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką wieprzową 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 wieprzową 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 wieprzową 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,	30 g

soję.)	
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 wieprzową 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
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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

gluten, mleko, soję, gorczycę)	
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 25.08.2026 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
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
Smietana (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
Smietana (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
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

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

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

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

krzyżowe)	
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	30 g

poходne: zbóż zawierających gluten, soję .)	
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
Sałata/ 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
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	60 g – 3 plastry
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: wafle ryżowe – 4 sztuki.

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

pszenica, jaja)	
Śmietana (alergeny: mleko) 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka pszenna (alergeny: gluten – pszenica)	5 g
Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
Koper	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Kapusta biała	200 g
Ogórek, kukurydza	5 g
Majonez (alergeny: jaja ; może zawierać: gorczycę), jogurt nat.	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki -60 g
Ser żółty (alergeny: mleko)	40 g – 2 plastry
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	40 g – 2 plastry
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
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
Smietana (alergeny: mleko) 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka pszenna (alergeny: gluten – pszenica)	5 g
Smietana (alergeny: mleko)	10 g
Koper	-
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Cukinia duszona	200 g
Majonez (alergeny: jaja ; może zawierać: gorczycę), jogurt nat.	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Ser żółty (alergeny: mleko)	40 g – 2plastry
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	40 g – 2 plastry
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
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 26.08.2026 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
Serek 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	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ogórek kiszony	70 g
Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	30 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko pieczone	1 sztuka ok 250 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
czzerwona 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 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

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 łatwoprzyswajalnych 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
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

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

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
Biskopiy (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 –	60 g – 2 kromki

pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	
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
Smietana (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
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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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