

CZWARTEK 27.08.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

Ziemniaki	400 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2700 kcal
Białko	111 g
Tłuszcz	70 g (w tym nasycone 30 g- 10 % wart. en)
Węglowodany ogółem	420 g (w tym cukry 60 g- 8% wart. en)
Błonnik pokarmowy	43 g
Sól	3 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

Podwieczorek: Deser mleczny – 1 szt. .

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2744 kcal
Białko	113 g
Tłuszcz	70 g (w tym nasycone 30 g- 9% wart. en)
Węglowodany ogółem	430 g (w tym cukry 58 g- 8% wart. en)
Błonnik pokarmowy	40 g

Sól	4 g
-----	-----

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

Podwieczorek: Jogurt naturalny – 1 szt.

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

II Kolacja	
Skyr	1 szt.
Jabłko	1 szt.

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

Błonnik pokarmowy	45 g
Sól	5 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

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

Podwieczorek: Jogurt naturalny – 1 szt.

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.

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

II Kolacja

Skyr	1 szt.
Jabłko gotowane z cynamonem	150 g

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami

Mleko (alergeny: mleko)	300 ml
Płatki owsiane (alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie)	30 g

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

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

Podwieczorek: Deser mleczny – 1 szt. .

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

Obiad: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, filet z kurczaka gotowany, makaron, marchewka gotowana.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 50 g
kalafior	70 g
Ziemniaki	300 g
Groszek ptysiowy	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron	120 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan – 1 szt.

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.

Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Ser twarogowy mielony	150 g
Miód	1 sztuka

Masło extra	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

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

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

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

II Kolacja: Ryż z jabłkami

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

Podwieczorek: Deser mleczny – 1 szt. .

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

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

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

PIĄTEK 28.08.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

soję)	
Bułka kajzerka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać: sezam, soję)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 szt.
Serek wiejski (alergeny: mleko)	1 szt.
Pomidor, ogórek	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
Woda	butelka

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

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

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

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 szt.
Serek wiejski (alergeny: mleko)	1 szt.
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

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

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Podwieczorek: Sernik na zimno

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

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
łatwostrawna

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

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

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

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

Dieta papkowata

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

Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

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

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

Kolacja : Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko (alergeny: mleko)	300 ml
Płatki owsiane (może zawierać: gluten)	30 g

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Obiad: Zupa jarzynowa, ryba po grecku, marchew gotowana, ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 50 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g

Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny (alergeny: ryby)	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Wafle ryżowe – 4 szt.

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

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

II Kolacja: Jabłko pieczone.

DIETY DLA DZIECI

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

	także dodatkach odpowiednich dla tej grupy wiekowej.
--	--

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki - 60 g
Jajko na twardo (alergeny: jaja)	1 szt.
Kremowy serek do smarowania (alergeny: mleko)	1 szt.
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek	Po 100 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata z cytryną.

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

Obiad: Zupa jarzynowa, ryba po grecku, brokuły, ziemniaki.

Włoszczyzna (marchew, seler ,	Po 50 g
--------------------------------------	---------

pietruszka) (alergeny: seler)	
Makaron (alergeny: gluten – pszenica)	30 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny (alergeny: ryby)	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Brokuły gotowany	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	266 kcal

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

Węglowodany ogółem	81.59 g
Błonnik pokarmowy	8,2 g
Sól	-

SOBOTA 29.08.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy, mąka, śmietana	10 ml
Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	70 g
Mizeria	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

	)
Błonnik pokarmowy	30 g
Sól	8 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Ziemniaki (alergeny: mleko)	300 g
Żurek	-
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy, mąka, śmietana	10 ml
Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	70 g
Mizeria	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

II Kolacja: kefir – 1 szt.

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Obiad: Żurek z ziemniakami, gulasz ze schabu w sosie, kasza jęczmienna, mix sałat.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 50 g

Ziemniaki (alergeny: mleko)	300 g
Żurek	-
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy, mąka, śmietana	10 ml
Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	70 g
Mix sałat	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

II Kolacja: kefir – 1 szt.

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko (alergeny: mleko) (alergeny: mleko)	300 ml
Płatki owsiane (może zawierać: gluten) (alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) (alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)	30 g
Masło (alergeny: mleko)	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka
Obiad: Żurek z ziemniakami, gulasz ze schabu w sosie, marchew gotowana, kasza jęczmienna.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 50 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	300 g
Żurek	-
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy, mąka, śmietana	10 ml
Kasza jęczmienna (alergeny: gluten – jęczmień)	70 g

marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

II Kolacja: kefir – 1 szt.

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

Obiad: Żurek z ziemniakami, gulasz ze schabu w sosie, ryż, marchew gotowana.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 50 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	300 g
Żurek	-
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Ryż (może zawierać: gluten)	70 g
Marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z serem w pergaminie.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam,	3 kromki -100 g

soję)	
Miód	1 sztuka
Ser pergamin (alergeny: mleko)	150 g
Szynka wieprzowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Papryka, ogórek	150 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

Kolacja: Pieczywo z serem w pergaminie, miodem i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki -60 g
Ser pergamin (alergeny: mleko)	100 g
Szynka wieprzowa (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
Papryka, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Mix sałat z jogurtem naturalnym	-
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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 30.08.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

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

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Polędwica sopocka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	60 g – 3 plastry
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną, woda	

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

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

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

Kremowy serek do smarowania (alergeny: mleko)	1 szt.
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

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

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

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Obiad: Rosół z makaronem, szynka pieczona, ziemniaki, marchewka gotowana, kompot.

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

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

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

II Kolacja: Sałatka ryżowa.	
Ryż (może zawierać: gluten)	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g

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

Dieta papkowata

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

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

Marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.

Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki - 100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Jajko na twardo (alergeny: jaja)	2 szt
Polędwica sopocka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	60 g – 3 plastry
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną, woda	

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

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

Kolacja: Pieczywo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten –	3 kromki -100 g

pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	3 plastry – 60 g
Kremowy serek do smarowania (alergeny: mleko)	1 szt.
Salata	-
Herbata z cytryną.	

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Ogórek kiszony, rzodkiewka	200 g
Herbata z cytryną, woda	

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

Kolacja: Pieczywo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	2 kromki - 60 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)	2 plastry – 40 g
Kremowy serek do smarowania (alergeny: mleko)	1 szt.
Ogórek, papryka czerwona	200 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

Poniedziałek 31.08.2026 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)	100 g – 3 kromki
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g

Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę) wieprzowa gotowana	3 plastry - 60 g
Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 szt.
Pomidor, sałata, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	
Woda	1 butelka

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

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

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

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Podwieczorek: budyń

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

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i pomidorem, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Sałata zielona	Listki

Pomidor	200 g
Ser biały (alergeny: mleko)	200 g
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

Podwieczorek: budyń

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

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

Ser biały (alergeny: mleko)	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
łatwostrawna

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

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

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

Podwieczorek: budyń

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

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

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

Dieta papkowata

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

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

Śmietana (alergeny: mleko)	10 g
kasza jęczmienna	70 g
Marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: budyń

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

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę) wieprzowa gotowana	3 plastry – 60 g
Salata	Liście
Herbata z cytryną.	
Woda	1 butelka

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

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

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto ; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g

Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Salata zielona	Listki
Banan	1 szt.
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę) drobiowa	60 g – 3 plastry
Herbata z cytryną.	

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

Podwieczorek: budyń

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	85 kcal

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

Wtorek 01.09.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

Masło (alergeny: mleko) extra	10 g
Salata zielona	Listki
Pomidor, ogórek	200 g
serek do smarowania	1 sztuka
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę) krucha z fileta	60 g – 3 plastry
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Dżem (może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)	1 sztuka
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

Podwieczorek: jabłko pieczone.

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

Pomidor	200 g
Serek (alergeny: mleko)	1 sztuka
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę) krucha z fileta	60 g – 3 plastry
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Obiad: krem warzywny z groszkiem ptysiowym, miruna w sosie śmietanowym, surówka z marchewki.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Groszek ptysiowy	30 g
kalafior	50 g
Śmietana (alergeny: mleko) 18%	15 g
Śól	1 g
Natka pietruszki	5 g
miruna	150 g
Óleń rzepakowy	5 ml
Mąka, bułka	5 g
Śmietana (alergeny: mleko), koper	10 g
Żemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Marchewka	200 g
Jabłko (kompot)	50 g
Kolacja: Pieczywo z szynką kruchą z fileta, serkiem do smarowania, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło (alergeny: mleko) extra	10 g
Salata zielona	Listki
Pomidor, ogórek	200 g
Serek (alergeny: mleko) do smarowania	1 sztuka
Szynka (może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę) krucha z fileta	60 g – 3 plastry

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

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Obiad: krem warzywny z groszkiem ptysiowym, ryba po grecku z marchewką i groszkiem.

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

Podwieczorek: jabłko pieczone.

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

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

Dieta papkowata

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

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

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

Podwieczorek: jabłko pieczone

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Salata	-
Herbata z cytryną.	
woda	butelka

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

Podwieczorek: jabłko pieczone.

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

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

II Kolacja: wafle ryżowe – 4 szt.

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: krem warzywny z groszkiem ptysiowym, ryba po grecku z surówką z marchewki, ziemniaki.

Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Groszek ptysiowy	15 g
kalafior	50 g

Śmietana (alergeny: mleko) 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
miruna	100 g
Olej rzepakowy	5 ml
Śmietana (alergeny: mleko), koper	10 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Marchewka	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Podwieczorek: jabłko pieczone.

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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 02.09.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet z kureczaka w sosie z ziołami, z ziemniakami i burakami gotowanymi, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: gluten)	30 g

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Sałata	Listki
herbata z cytryną.	
Woda	Butelka 500 ml

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

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

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

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z twarogiem i dodatkami herbata z cytryną..	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)	100 g
Masło (alergeny: mleko) extra	10 g

Ser (alergeny: mleko) twarogowy pergamin	120 g
Pomidor	200g
Sałata	Listki
herbata z cytryną.	
Woda	Butelka 500 ml

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

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

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

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

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko (alergeny: mleko) (alergeny: mleko)	300 ml
Płatki owsiane (może zawierać: gluten) (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.	
Woda	Butelka

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

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

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

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

Podwieczorek: Banan

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

II Kolacja: wafle ryżowe – 4 szt.

DIETY DLA DZIECI

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

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2373 kcal
Białko	115g

Tłuszcz	77 g (w tym nasycone 32 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	314 g (w tym cukry 48 g-8% wart.en)
Błonnik pokarmowy	25 g
Sól	6 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

Czwartek 03.09.2026 r.

DIETY DLA DOROSŁYCH

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z serkiem topionym i szynką, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	3 kromki -90 g
Kajzerka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)	1 sztuka – 70 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może	60 g – 3 plastry

zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	
Serek topiony (alergeny: mleko)	50 g
Ogórek kiszony, sałata	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

Papryka czerwona, ogórek konserwowy, sałata	200 g
Miód	1 sztuka – 30 g
Herbata z cytryną.	

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Pomidor, sałata	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

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

Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	60 g – 3 plastry
Jajko na twardo (alergeny: jaja)	1 sztuka
Pomidor, sałata	200 g
Miód	1 sztuka – 30 g
Herbata z cytryną.	

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z serkiem topionym i szynką, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)	2 kromki - 60 g
Grahamka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)	1 szt. 90 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g

Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	60 g – 3 plastry
Serek topiony (alergeny: mleko)	50 g
Ogórek kiszony, sałata	100 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Pomidorowa z ryżem, udko pieczone w piecu konwekcyjno-parowym z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty, kompot.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ryż	30 g
Ziemniaki	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Udko	150 g
Kapusta czerwona z dodatkami (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Galaretka jogurtowa z biszkoptami

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

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

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z serkiem topionym i szynką, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)	2 kromki - 60 g

Grahamka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)	1 szt. 90 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	60 g – 3 plastry
Serek topiony (alergeny: mleko)	50 g
Pomidor, sałata	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

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

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

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

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami	
Mleko (alergeny: mleko)	300 ml
Kasza kukurydziana	30 g

FSMP w formie proszku (koktajl) (alergeny: mleko)	30 g
Masło (alergeny: mleko)	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

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

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

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami
--

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2473 kcal
Białko	114.23 g
Tłuszcz	85.40 g (w tym nasycone 27.93 g– 10%)
Węglowodany ogółem	329.15 g (w tym cukry 57 g – 10%)
Błonnik pokarmowy	33.24 g
Sól	4 g

DIETA BRAT

Śniadanie Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto)	60 g – 2 kromki
Bułka kazjerka (alergeny: gluten – pszenica, mleko, jaja)	1 szt.
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g

Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: gluten, mleko, jaja, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	4 plastry -80 g
Serek topiony (alergeny: mleko)	50 g
Banan	1 szt.
Herbata z cytryną.	
Woda	Butelka

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

Podwieczorek: jabłko pieczone

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

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

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

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z serkiem topionym i szynką, herbata.	
Kajzerka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)	1 sztuka – 70 g

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

Obiad: Pomidorowa z ryżem, udko pieczone w piecu konwekcyjno-parowym, z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty, kompot.

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

Kolacja: Pieczywo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.

Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	2 kromki - 60 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	40 g – 2 plastry

Jajko na twardo (alergeny: jaja)	1 sztuka
Papryka czerwona, ogórek konserwowy, sałata	200 g
Miód	1 sztuka – 30 g
Herbata z cytryną.	

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

dwutlenek siarki)	
Jajko na twardo (alergeny: jaja)	1 sztuka
Pomidor, sałata	200 g
Miód	1 sztuka – 30 g
Herbata z cytryną.	

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:
--

Wartość energetyczna	85 kcal
Białko	0.68 g
Tłuszcz	0.68 g
Węglowodany ogółem	20.57 g
Błonnik pokarmowy	3.40 g
Sól	-

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
---	--

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

PIĄTEK 04.09.2026 r.

DIETY DLA DOROSŁYCH

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

Kolacja: Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.

Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Serek topiony (alergeny: mleko)	50 g
Jaja na twardo (alergeny: jaja)	1 szt.
Serek do smarowania (alergeny: mleko)	30 g -1 szt.
Salata zielona	Listki
Miód	1 sztuka
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja,	1 sztuka

sezam)	
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Serek wiejski (alergeny: mleko)	1 sztuka
Rzodkiewka	100 g
Pomidor, ogórek	100 g
Salata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

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

Kolacja: Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.

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

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

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

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata.	
Chleb graham (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)	1 sztuka

Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Serek wiejski (alergeny: mleko)	1 sztuka
Pomidor	200 g
Salata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

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

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

Salata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

Dieta papkowata

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

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

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

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

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

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

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, ryba po grecku (pulpet mielony), ziemniaki, jarzyny gotowane, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g

(alergeny: seler)	
Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)	300g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba (alergeny: ryby)	200 g
Jarzyny (alergeny: seler)	200 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko pieczone

Kolacja: Pieczywo z jajkiem i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	3 kromki -100 g
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Jaja na twardo (alergeny: jaja)	2 sztuki
Serek do smarowania (alergeny: mleko)	30 g -1 szt.
Sałata zielona	Listki
Herbata z cytryną.	

II KOLACJA : wale ryżowe – 4 szt.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2195 kcal
Białko	94.58 g
Tłuszcz	63.78 g (w tym nasycone 22.56 g)

Węglowodany ogółem	324.11 g (w tym cukry 56 g)
Błonnik pokarmowy	36.39 g
Sól	3,54 g

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)	30 g

Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba (alergeny: ryby)	150 g
Jarzynty, koncentrat (alergeny: seler)	200 g
Kapusta kiszona (może zawierać: dwutlenek siarki)	100 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1680 kcal
Białko	78.15 g

Tłuszcz	65.13 g (w tym nasycone 27.53 g)
Węglowodany ogółem	205.10 g (w tym cukry 22 g)
Błonnik pokarmowy	29.10 g
Sól	3 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)	300g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba (alergeny: ryby)	150 g
Jarzyny, koncentrat	200 g
Ziemniaki (alergeny: mleko)	200 g

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

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

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

SOBOTA 05.09.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sałata (alergeny: brak)	Listki
----------------------------------	--------

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

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

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

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

Ziemniak	300 g
----------	-------

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

Sól	1 g
-----	-----

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

--	--

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

zawierać jaja)	
Olej rzepakowy (alergeny: brak)	10 ml
Przecier pomidorowy (alergeny: brak)	20 g
Filet z kurczaka (alergeny: brak)	150 g
Marchew (alergeny: brak)	200 g
Jabłko (kompot) (alergeny: brak)	50 g
Kolacja: Pieczywo z szynka drobiową, herbata.	
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	60 g -3 plastry
Kremowy serek twarogowy, miód (alergeny: mleko)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	90 g – 3 kromki
Salata zielona, pomidor (alergeny: brak)	200 g
Herbata z cytryną. (alergeny: brak)	
II Kolacja: Jogurt naturalny (alergeny: mleko) 150 g z granolą (alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję) 30 g.	
Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2481 kcal
Białko	112.72 g
Tłuszcz	74.08 g (w tym nasycone 32.24 g - 10 % wart. en)
Węglowodany ogółem	350.32 g (w tym cukry 46 g)
Błonnik pokarmowy	38.03 g

Sól	5 g
-----	-----

--

DIETA ŁATWOSTRAWNA

--

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

--

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

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

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

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

Sól	1 g
-----	-----

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

--	--

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

Olej rzepakowy (alergeny: brak)	10 ml
Przecier pomidorowy (alergeny: brak)	20 g
Filet z kurczaka (alergeny: brak)	150 g
Marchew (alergeny: brak)	200 g
Jabłko (kompot) (alergeny: brak)	50 g

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2589 kcal
Białko	113.72 g
Tłuszcz	74.24 g (w tym nasycone 32.35 g - 10 % wart. en)

Węglowodany ogółem	377.22 g (w tym cukry 69 g)
Błonnik pokarmowy	39.97 g
Sól	5 g

--

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

--

Obiad: Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ziemniak (puree) (alergeny: mleko)	300 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)	100 g
Olej rzepakowy (alergeny: brak)	10 ml
Przecier pomidorowy (alergeny: brak)	20 g
Filet z kurczaka (alergeny: brak)	150 g
Marchew (alergeny: brak)	200 g
Jabłko (kompot) (alergeny: brak)	50 g
PODWIECZOREK:	Gruszka (alergeny: brak) – 1 sztuka

--

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

--

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

--

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2497 kcal
Białko	117.31 g
Tłuszcz	73.85 g (w tym nasycone 32.13 g)

Węglowodany ogółem	354.55 g (w tym cukry 50,0 g)
Błonnik pokarmowy	46.17 g
Sól	6 g

Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

--

Obiad: Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Ziemniak (puree) (alergeny: mleko)	300 g
Śmietana 18% (alergeny: mleko)	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

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

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2530 kcal
Białko	117.53 g

Tłuszcz	73.75 g (w tym nasycone 32.19 g)
Węglowodany ogółem	362.73 g (w tym cukry 560,0 g)
Błonnik pokarmowy	45.38 g
Sól	6 g

Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami

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

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

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

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

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

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

Sól	1 g
-----	-----

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

--	--

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

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

Przecier pomidorowy (alergeny: brak)	20 g
---	------

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

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

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

--

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

--

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami

Mleko (alergeny: mleko)	300 ml
----------------------------------	--------

Płatki owsiane (alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)	30 g
--	------

FSMP w formie proszku (koktajl) (alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)	30 g
--	------

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

Olej	10 ml
------	-------

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

--

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

Wartość energetyczna	2316 kcal
----------------------	-----------

Białko	103.91 g
--------	----------

Tłuszcz	79.27 g (w tym nasycone 25.37 g)
---------	----------------------------------

Węglowodany ogółem	307.67 g (w tym cukry 88 g)
--------------------	-----------------------------

Błonnik pokarmowy	31.02 g
-------------------	---------

Sól	6 g
-----	-----

--

DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

DIETA BRAT

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

Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten –	60 g
---	------

pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)

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

60 g – 1 sztuka

Masło extra (**alergeny: mleko**)

10 g

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

80 g – 4 plastry

Banan

1 szt.

Sałata (**alergeny: brak**)

Listki

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

woda (**alergeny: brak**)

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

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

Po 30 g

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

300 g

Śmietana 18% (**alergeny: mleko**)

15 g

Sól

1 g

Natka pietruszki

5 g

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

100 g

Olej rzepakowy (**alergeny: brak**)

10 ml

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

150 g

Marchew (**alergeny: brak**)

200 g

Jabłko (kompot) (**alergeny: brak**)

50 g

Podwieczorek: jabłko pieczone

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

II KOLACJA : wafle ryżowe – 4 szt.	

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

DIETY DLA DZIECI	

1-3	Dieta ustalona indywidualnie – oparta na kaszkach i słoiczkach przeznaczonych dla niemowląt, a także dodatkach odpowiednich dla tej grupy wiekowej.
4-9	

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

--

Kolacja: Pieczywo z szynki drobiową, herbata.

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

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

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

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

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

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

--

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

--

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

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

Białko	77.85 g
--------	---------

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

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

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

Sól	4 g
-----	-----

--

DIETA ŁATWOSTRAWNA

--

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

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

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

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

--

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiową, herbata.	
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	40 g -2 plastry
Kremowy serek twarogowy, miód (alergeny: mleko)	1 sztuka
Masło extra (alergeny: mleko)	10 g
Chleb pszenno-żytni (alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	60 g – 2 kromki
Sałata zielona, pomidor (alergeny: brak)	200 g
Herbata z cytryną. (alergeny: brak)	

--

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

--

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2035 kcal
Białko	81.43 g
Tłuszcz	63.79 g (w tym nasycone 28.23 g)
Węglowodany ogółem	292.55 g (w tym cukry 64 g)
Błonnik pokarmowy	32.21 g
Sól	4 g

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

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej
DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

Dziennie podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	469 kcal
Białko	12.31 g
Tłuszcz	10.44 g
Węglowodany ogółem	84 g
Błonnik pokarmowy	8,5 g
Sól	-
- jabłko pieczone 150 g , jogurt naturalny (alergeny: mleko) 150 g i granola (alergeny: gluten; może zawierać: orzechy, orzeszki ziemne, sezam, mleko, soję) 40 g, banan – 120 g w diecie łatwostrawnej	
DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY	

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