Wtorek 27.10.2026 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 (**alergeny: gluten** – **pszenica, żyto**; może zawierać **sezam, soję**)	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.	

Obiad: Krem warzywny z groszkiem ptysiowym, ryba po grecku, z surówka z selera i ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) (**alergeny: seler**)	Po 30 g
Groszek ptysiowy (**alergeny: gluten, jaja**)	30 g
Kalafior	50 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Śmietana **(alergeny: mleko),** koper	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Warzywa + koncentrat	200 g
Seler (**alergeny: seler**)	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
Sałata 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 (**alergeny: gluten** – **pszenica, żyto**; może zawierać **sezam, soję**)	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.	

Obiad: Krem warzywny z groszkiem ptysiowym, ryba po grecku i ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, seler**,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten, jaja)**	30 g
Kalafior	50 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna (**alergeny: ryby**)	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Śmietana **(alergeny: mleko),** koper	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Warzywa + koncentrat	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
Sałata 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 (**alergeny: gluten** – **pszenica, żyto**; może zawierać **sezam, soję**)	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.	

Obiad: Krem warzywny z groszkiem ptysiowym, ryba po grecku, surówka z selera i ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten,**	30 g

jaja)	
Kalafior	50 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Śmietana **(alergeny: mleko),** koper	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Warzywa + koncentrat	200 g
Seler	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Jabłko

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

4. Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych 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 (**alergeny: gluten** – **pszenica,**	1 sztuka

żyto; może zawierać **sezam, soję**)	
Masło **(alergeny: mleko)** extra	10 g
Polędwica (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)** sopocka	3 plastry - 60 g
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Krem warzywny z groszkiem ptysiowym, ryba po grecku i ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Groszek ptysiowy	30 g
Kalafior	50 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Śmietana **(alergeny: mleko),** koper	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Warzywa + koncentrat	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
Sałata 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.

5. 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.	

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

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

6. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

7. 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 (**alergeny: gluten** – **pszenica, żyto**; może zawierać **sezam, soję**)	1 sztuka
Masło **(alergeny: mleko)** extra	10 g
Polędwica (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)** sopocka	3 plastry - 60 g
Sałata	-
Herbata z cytryną.	

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 **(alergeny: ryby)**	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
Sałata 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 (**alergeny: gluten** – **pszenica, żyto**; może zawierać **sezam, soję**)	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.	

Obiad: Krem warzywny z groszkiem ptysiowym, ryba po grecku, z surówka z selera i, ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Groszek ptysiowy	30 g
Kalafior	50 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	100 g
Olej rzepakowy	5 ml
Śmietana **(alergeny: mleko),** koper	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Warzywa + koncentrat	200 g
Seler **(alergeny: seler)**	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
Sałata 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 (**alergeny: gluten** – **pszenica, żyto**; może zawierać **sezam, soję**)	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.	

Obiad: Krem warzywny z groszkiem ptysiowym, ryba po grecku i ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten, jaja)**	30 g
Kalafior	50 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Śmietana **(alergeny: mleko),** koper	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Warzywa + koncentrat	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
Sałata 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 łatwoprzyswajalnych 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 łatwoprzyswajalnych 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 łatwoprzyswajalnych 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 28.10.2026 r.

1. **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
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

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

2. 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
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Buraki	200g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

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

3. 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.	

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

4. **Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych 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.	

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 pomiorem	-

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 .

5. 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.	

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet z kurczaka (rozdrobniony) 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.

6. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

7. 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 (**alergeny: jaja**)	2 szt.
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

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
Sałata zielona	-
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: wafle ryżowe – 4 szt.

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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
Sałata	Listki
herbata z cytryną.	

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
Sałata 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 łatwoprzyswajalnych 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 łatwoprzyswajalnych 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 łatwoprzyswajalnych 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 29.10.2026 r.

DIETY DLA DOROSŁYCH

1. **DIETA PODSTAWOWA**

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

Obiad: Pomidorowa z ryżem, udko pieczone w piecu konwekcyjno-parowym, z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ryż	30 g
Ziemniaki (**alergeny: mleko)**	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Udko z kurczaka	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 **(alergeny: mleko)**	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,**	60 g – 3 plastry

seler, 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	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 z kurczakiem	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 (może zawierać: **dwutlenek siarki – siarczyny)**	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

4. Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych 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 **(alergeny: mleko)**	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Udko z kurczakiem	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

5. 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.	

Obiad: Pomidorowa z ryżem, gotowany filet 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 **(alergeny: mleko)**	400 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: Galaretka jogurtowa z biszkoptami	
Galaretka	5 g
Jogurt **(alergeny: mleko)**	200 g
Biszkopty **(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.	

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

6. 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.	

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

Podwieczorek: Jabłko pieczone

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2611 kcal
Białko	120.24 g
Tłuszcz	75.51 g (w tym nasycone 29.26 g– 10%)

Węglowodany ogółem	329.15 g (w tym cukry 60 g – 10%)
Błonnik pokarmowy	42.45 g
Sól	5 g

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Pomidorowa z ryżem, udko pieczone w piecu konwekcyjno-parowym, z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ryż	30 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Udko z kurczaka	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,**	2 kromki - 60 g

soję)	
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 **(alergeny: mleko)**	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Udko 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
Biszkopty **(alergeny: gluten – pszenica, jaja; może zawierać mleko)**	2 szt.

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

II Kolacja: Makaron (alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja) z serem.	
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; 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 łatwoprzyswajalnych 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 łatwoprzyswajalnych 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 łatwoprzyswajalnych 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 30.10.2026 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
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem, makaron z tuńczykiem z Pesto, warzywami i oliwkami.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g

Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	30g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Tuńczyk **(alergeny: ryby)**	120 g
Papryka, cebula, cukinia, oliwki	200 g
Pesto (**alergeny**: mleko, orzechy)	30 g
Makaron (**alergeny**: gluten)	150 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.
Sałata 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	2621 kcal
Białko	129,74 g
Tłuszcz	91,87 g (w tym nasycone 43,12 g – 14% wart. en)
Węglowodany ogółem	321,85 g (w tym cukry 47,52 g- 7,52% wart.en)
Błonnik pokarmowy	30,25 g
Sól	3,66 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać 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
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, makaron z tuńczykiem, w sosie pomidorowym, warzywami 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
Tuńczyk **(alergeny: ryby)**	120 g
Cukinia	200 g
Makaron	150 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek topiony **(alergeny: mleko)**	50 g
Jaja na twardo **(alergeny: jaja)**	1 sztuka
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	30 g -1 szt.
Sałata 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	2767 kcal

Białko	134,73 g
Tłuszcz	80,65 (w tym nasycone 41,13 g -13 % wart. en)
Węglowodany ogółem	379,82 g (w tym cukry 47,52 g- 6,87% wart.en)
Błonnik pokarmowy	30,39 g
Sól	3,69 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem, makaron z tuńczykiem z Pesto, warzywami i oliwkami.	
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
Tuńczyk **(alergeny: ryby)**	120 g
Papryka, cebula, cukinia, oliwki	200 g
Pesto (**alergeny**: mleko, orzechy)	30 g
Makaron (**alergeny**: gluten)	150 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.
Sałata zielona	Listki
Pomidor, ogórek kiszony	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2399 kcal
Białko	137,24 kcal
Tłuszcz	76,70 g (w tym nasycone 32,92 g- 12,35% wart. en)
Węglowodany ogółem	295,21 g (w tym cukry 19,21g – 4,74% wart.en)
Błonnik pokarmowy	33,15 g
Sól	3,85 g

4. Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych 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
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, makaron z tuńczykiem w sosie pomidorowym, warzywami.	
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
Tuńczyk **(alergeny: ryby)**	120 g
Cukinia	200 g
Koncentrat	10 g
Makaron (**alergeny**: gluten)	150 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.
Sałata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2240 kcal
Białko	137,58 g
Tłuszcz	72,70 g (w tym nasycone 37,96 g- 15,2% wart. en)
Węglowodany ogółem	261,93 g (w tym cukry 31,37 g – 5,6% wart.en)
Błonnik pokarmowy	26 g
Sól	3,10 g

5. 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.	

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, makaron z tuńczykiem w sosie pomidorowym, warzywami.	
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
Tuńczyk **(alergeny: ryby)**	120 g
Cukinia,	200 g
Koncentrat	10 g
Makaron (**alergeny**: gluten)	150 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	2540 kcal
Białko	102,21 g
Tłuszcz	69,85 g (w tym nasycone 39,50 g)
Węglowodany ogółem	379,82 g (w tym cukry 47,52 g- 7,48%)
Błonnik pokarmowy	30.39 g
Sól	2,14 g

6. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

7. 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.
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, makaron z filetem z kurczaka w sosie pomidorowym, warzywami.	
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
Filet z kurczaka	150 g
Cukinia	200 g
Koncentrat	10 g
Makaron (**alergeny**: gluten)	150 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:**	30 g -1 szt.

mleko)	
Sałata zielona	Listki
Herbata z cytryną.	

II KOLACJA : Wafle ryżowe – 4 szt.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2338 kcal
Białko	133,83 g
Tłuszcz	59,19 g (w tym nasycone 33,8 g -13%)
Węglowodany ogółem	320,32 g (w tym cukry 30,08 g- 4%)
Błonnik pokarmowy	26,93 g
Sól	4,13 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
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem, makaron z tuńczykiem z Pesto, warzywami i oliwkami.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	30g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Tuńczyk **(alergeny: ryby)**	80 g
Papryka, cebula, cukinia, oliwki	200 g
Pesto (**alergeny**: mleko, orzechy)	20 g
Makaron (**alergeny**: gluten)	80 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.
Sałata 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	1998 kcal
Białko	94,39 g
Tłuszcz	69,18 g (w tym nasycone 33,92 g-)
Węglowodany ogółem	254.36 g (w tym cukry 26,43 g- 5,29%)
Błonnik pokarmowy	24,86 g
Sól	3,16 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
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, makaron z tuńczykiem, w sosie pomidorowym, warzywami kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g

(alergeny: seler)	
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	30g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Tuńczyk **(alergeny: ryby)**	80 g
Cukinia	200 g
Makaron	80 g
Koncentrat pomidorowy	10 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.
Sałata 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	2061 kcal
Białko	102,05 g
Tłuszcz	63.99 g (w tym nasycone 32,71 g)
Węglowodany ogółem	273.85 g (w tym cukry g- 6,78%)
Błonnik pokarmowy	26,88 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 łatwoprzyswajalnych 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 łatwoprzyswajalnych 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 łatwoprzyswajalnych 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 31.10.2026 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
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	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną	

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

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

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową, 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
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	30 g -1 szt.
Kremowy serek twarogowy, miód **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Sałata zielona, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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 (w tym nasycone 32,24 g- 10% wart. en)
Węglowodany ogółem	350,32 g (w tym cukry 56 g)
Błonnik pokarmowy	38.03 g
Sól	5 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam)	
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	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną	

Obiad: Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ziemniaki (puree) **(alergeny: mleko)**	300g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Przecier pomidorowy	20 g
Filet z kurczaka	150 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową, 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
Kremowy serek twarogowy, miód **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Sałata zielona, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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 (w tym nasycone 32,35 g- 10% wart. en)
Węglowodany ogółem	377,22 g (w tym cukry 56 g)
Błonnik pokarmowy	39.97 g
Sól	5 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)**	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	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną	

Obiad: Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ziemniaki (puree) **(alergeny: mleko)**	300g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Przecier pomidorowy	20 g
Filet z kurczaka	150 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Gruszka- 1 sztuka

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową, 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
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	30 g -1 szt.
Kremowy serek twarogowy, miód **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Sałata zielona, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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 (w tym nasycone 32,35 g- 10% wart. en)
Węglowodany ogółem	354,55 g (w tym cukry 56 g)
Błonnik pokarmowy	46,17 g
Sól	6 g

4. **Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych 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 do topiony **(alergeny: mleko)**	50 g
Pomidor	200 g
Sałata zielona	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ziemniaki (puree) **(alergeny: mleko)**	300g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Przecier pomidorowy	20 g
Filet z kurczaka	150 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan **(alergeny: brak)** – 1 sztuka

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)**	90 g – 3 kromki
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
Pomidor	200 g
Sałata zielona	Listki
Herbata z cytryną.	

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	7375 (w tym nasycone 32,19 g- 10% wart. en)
Węglowodany ogółem	362,73 g (w tym cukry 56 g)
Błonnik pokarmowy	45,38 g
Sól	6 g

5. 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 extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ziemniaki (puree) **(alergeny: mleko)**	300g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Przecier pomidorowy	20 g
Filet z kurczaka	150 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	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 extra **(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 (w tym nasycone 25,37 g)
Węglowodany ogółem	307,67 g (w tym cukry 56 g)
Błonnik pokarmowy	31,02 g
Sól	6 g

7. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

8. DIETA BRAT

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

Obiad: Zupa ziemniaczana, makaron z filetem z kurczaka, marchew gotowana, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ziemniaki (puree) **(alergeny: mleko)**	300g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Filet z kurczaka	150 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Jabłko pieczone

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	90 g- 3 kromki
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
Sałata zielona	Listki
Herbata z cytryną.	

II KOLACJA : Wafle ryżowe – 4 szt.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2275 kcal
Białko	99,45 g
Tłuszcz	56,30 (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**	1 sztuka- 30 g

siarki)	
Papryka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną	
Woda	

Obiad: Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ziemniaki (puree) **(alergeny: mleko)**	200g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	50 g
Olej rzepakowy	10 ml
Przecier pomidorowy	20 g
Filet z kurczaka	100 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową, 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
Kremowy serek twarogowy **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Sałata zielona, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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 56 g)

Błonnik pokarmowy	28,83 g
Sól	4 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ziemniaki (puree) **(alergeny: mleko)**	200g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	50 g
Olej rzepakowy	10 ml
Przecier pomidorowy	20 g
Filet z kurczaka	100 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową, 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:**	40 g- 2 plastry

gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	
Kremowy serek twarogowy, miód **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Sałata zielona, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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 (w tym nasycone 28,23 g)
Węglowodany ogółem	292,55 g (w tym cukry 56 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 łatwoprzyswajalnych 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 łatwoprzyswajalnych 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 łatwoprzyswajalnych 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 01.11.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z kurczaka i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	90 g – 3 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Mozzarella **(alergeny: mleko)**	60 g – 3 plastry
Jajko **(alergeny: jaja)**	1 sztuka
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki (siarczyny))**	1 sztuka – 30 g
Papryka/ rzodkiewka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

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

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z kurczaka i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)**	90 g – 3 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Mozzarella **(alergeny: mleko)**	60 g – 3 plastry
Jajko **(alergeny: jaja)**	1 sztuka
Papryka/ rzodkiewka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

PODWIECZOREK:

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2161 kcal
Białko	116 g
Tłuszcz	71 g (w tym nasycone 33 g- 14 % wart. en)
Węglowodany ogółem	300 g (w tym cukry 47 g-7%)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	5 g

4. Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z kurczaka i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)**	90 g – 3 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Mozzarella **(alergeny: mleko)**	60 g – 3 plastry
Jajko **(alergeny: jaja)**	1 sztuka
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2151 kcal
Białko	116 g
Tłuszcz	71 g (w tym nasycone 33 g- 14 % wart. en)

Węglowodany ogółem	323 g (w tym cukry 58 g)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	4,7 g

5. 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.	

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

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

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

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

6. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

II kolacja – jogurt naturalny 150 g

7. DIETA BRAT

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

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

Schab **(może zawierać: gluten (zagęszczanie sosu)**	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Koper, śmietana **(alergeny: mleko)**	15 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Buraki	150 g
Jabłko (kompot) **(alergeny: brak)**	50 g

PODWIECZOREK: Banan

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

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Mozzarella **(alergeny: mleko)**	40 g – 2 plastry
Jajko **(alergeny: jaja)**	1 sztuka
Papryka/ rzodkiewka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

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

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

Pomidor	20 g
Jogurt Nat. zioła **(alergeny: mleko)**	20 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania, herbata.

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 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 łatwoprzyswajalnych 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 łatwoprzyswajalnych 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 02.11.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**	100 g
Herbata z cytryną.	

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki, sałata z jogurtem.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g

Olej rzepakowy	5 ml
Mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Sałata z jogurtem **(alergeny: mleko)**	-
Jabłko	50 g

Podwieczorek: wafle ryżowe – 3 szt**.** + banan

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

gorczycę)	
Ogórek, papryka	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

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

Podwieczorek: Gruszka.

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2012 kcal

Białko	105 g
Tłuszcz	66 g (w tym nasycone 28g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	277 g (w tym cukry 41 g- 8% wart. en)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	6 g

4. Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

Podwieczorek: Banan – bez wafli ryżowych

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto)**	3 kromki -100 g
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	60 g – 3 plastry
Szynka z fileta **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry

Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Kefir -1 sztuka. **(alergeny: mleko)**

5. 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.	

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

Podwieczorek: Banan

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

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

6. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

7. DIETA BRAT

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

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

Podwieczorek: Wafle ryżowe – 3 szt. + banan

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

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem, filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki, surówka z kapusty białej.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**	70 g
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g

Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	100 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Kapusta biała	200 g
Ogórek, kukurydza	5 g
Majonez, jogurt nat. **(alergeny: mleko)**	20 g
Jabłko	50 g

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki, sałata z jogurtem.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	100 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki (**alergeny: mleko)**	200 g
Sałata z jogurtem **(alergeny: mleko)**	-
Jabłko	50 g

Podwieczorek: Banan

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 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 łatwoprzyswajalnych 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 łatwoprzyswajalnych 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 03.11.2026 r.

1. **DIETA PODSTAWOWA**

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

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Fasola	30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

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

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

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Herbata z cytryną.	

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

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

Kolacja: Pieczywo z serkiem wiejskim i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Serek wiejski **(alergeny: mleko)**	1 sztuka.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata 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	2096 kcal
Białko	113 g
Tłuszcz	62 g (w tym nasycone 18 g- 8% wart. en)
Węglowodany ogółem	237g (w tym cukry 59 g- 11 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	32 g
Sól	5,6 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

Kolacja: Pieczywo z serkiem wiejskim i warzywami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Serek wiejski **(alergeny: mleko)**	1 sztuka.

Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2124 kcal
Białko	116 g
Tłuszcz	67 g (w tym nasycone 30 g- 13 % wart. en)
Węglowodany ogółem	261 g (w tym cukry 45 g- 8 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	5,4 g

4. Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, marchewka surówka.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Fasola **(alergeny: brak)**	30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g

Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Marchewka z przyprawami	200 g
Jabłko	150 g

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

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

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

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

5. 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.	

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

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

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

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

6. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

7. DIETA BRAT

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

Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	3 plastry - 60 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, filet gotowany, ziemniaki, marchew gotowana.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Marchew	200 g
Jabłko **(alergeny: brak)**	50 g

Podwieczorek: Banan

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

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

DIETY DLA DZIECI

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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	2 plastry - 40 g
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki – siarczyny)**	1 sztuka – 30 g
Ogórek kiszony, pomidor **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**	200 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, marchewka surówka.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Fasola	30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy **(alergeny: seler)**	200 g
Kapusta kiszona **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**	100 g
Jabłko	150 g

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	2 plastry - 40 g
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki – siarczyny)**	1 sztuka – 30 g
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

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

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 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 łatwoprzyswajalnych 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 łatwoprzyswajalnych 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 04.11.2026 r.

1. **DIETA PODSTAWOWA**

Śniadanie: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica; mleko)**	1 szt.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	2 plastry – 40 g
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 sztuka – 30 g

Miód	1 sztuka
Ogórek konserwowy, pomidor **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

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

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

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

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

Sól	5 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Podwieczorek: Banan + herbatniki 30 g

Kolacja: Pieczywo z mozzarellą, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Mozzarella **(alergeny: mleko)**	1 sztuka

Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2694 kcal
Białko	130g
Tłuszcz	100 g (w tym nasycone 45 g- 15% wart. en)
Węglowodany ogółem	325 g (w tym cukry 54 g- 8% wart. en)
Błonnik pokarmowy	37 g
Sól	4,11 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Obiad: Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, pulpety w sosie pomidorowym z ziemniakami, cukinia duszona.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Groszek zielony	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g

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

Podwieczorek: Gruszka

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

II Kolacja: jogurt naturalny – 1 sztuka.

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

4. Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

(alergeny: mleko)	
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

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

Podwieczorek: Banan

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

II Kolacja: Jogurt naturalny – 1 sztuka

5. 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.	

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

Podwieczorek: Banan

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

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

6. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

7. DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica; mleko)**	1 szt.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 sztuka – 30 g
Szynka krucha **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	3 plastry - 60 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

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

Podwieczorek: banan

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

Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jabłko pieczone, herbatniki – 30 g

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, pulpety w sosie pomidorowym z ziemniakami, cukinia duszona.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Groszek zielony	30 g

Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten – pszenica, jaja)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	100 g
Bułka tarta, mąka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	10 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat	10 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan

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

II Kolacja: Serek homogenizowany – 1 sztuka. **(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 łatwoprzyswajalnych 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 łatwoprzyswajalnych 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 łatwoprzyswajalnych 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 05.11.2026 r.

1. **DIETA PODSTAWOWA**

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

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

Kapusta pekińska, ogórek, papryka, jogurt Nat. **(alergeny: mleko)**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z polędwicą sopocką z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Polędwica **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4plastry-80 g
Jaja na twardo (**alergeny: jaja**)	1 szt.
Ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2439 kcal
Białko	117 g
Tłuszcz	91 g (w tym nasycone 35 g- 13% wart. en)
Węglowodany ogółem	302,90 g (w tym cukry 32 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	4 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

Kolacja: Pieczywo z polędwicą i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Polędwica **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry-80 g
Jaja na twardo (**alergeny: jaja**)	1 szt.
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

Kolacja: Pieczywo z polędwicą i dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jaja na twardo (**alergeny: jaja**)	1 szt.
Sałata zielona	Listki
Polędwica **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4plastry-80 g
Ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

4. Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

Podwieczorek: Galaretka jogurtowa z biszkoptowym spodem.	
Galaretka	5 g
Biszkopt **(alergeny: gluten – pszenica)**	2 sztuki

Jog Nat **(alergeny: mleko)**	200 g

Kolacja: Pieczywo z polędwicą z dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Jaja na twardo	1 szt.
polędwica **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry-80 g
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

5. 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.	

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

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

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

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

6. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

7. DIETA BRAT

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

Obiad: Brokułowa z makaronem, filet z kurczaka (rozdrobnion) z ziemniakami i duszoną cukinią, kompot.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Brokuł	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml

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

Podwieczorek: Banan

Kolacja: Pieczywo z polędwicą z dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Polędwica **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry-80 g
Jaja na twardo	1 szt.
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jabłko pieczone

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Brokułowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-

parowym) z ziemniakami i kapustą pekińską, kompot.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Brokuł	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Kapusta pekińska, ogórek, papryka, jogurt Nat. **(alergeny: mleko)**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata.	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha z fileta **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry
Dżem **(może zawierać: dwutlenek**	1 sztuka – 30 g

siarki (siarczyny))	
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną	

Obiad: Brokułowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i mixem sałat z dressingiem ziołowym, kompot.	
Włoszczyzna **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Brokuł	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Duszona cukinia	200 g
Jabłko	50 g

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 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 łatwoprzyswajalnych 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 łatwoprzyswajalnych 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 06.11.2026 r.

1. **DIETA PODSTAWOWA**

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

Obiad: Grysikowa, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza manna **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Ryba **(alergeny: ryby)**	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, jarzyny	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Kapusta kiszona **(może zawierać: gorczycę)** z dodatkami	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Sałata	Listki
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną,	

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

Podwieczorek	
Banan	1 szt.
Wafle ryżowe	3 szt.

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

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

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

Herbata z cytryną.	

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

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

4. Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

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

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

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

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

5. 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.	

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

Podwieczorek	
Banan	1 szt.

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

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

6. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

7. DIETA BRAT

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

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

Podwieczorek	
Banan	1 szt.
Wafle ryżowe	3 szt.

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

II Kolacja: Jabłko pieczone

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Grysikowa, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g

Kasza manna **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, jarzyny	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Kapusta kiszona **(może zawierać: gorczycę)** z dodatkami	100 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	2 kromki -60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1szt.
Serek topiony **(alergeny: mleko; może zawierać: soję)**	50 g
Miód	1 szt.
Ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę)**, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Grysikowa, ryba po grecku, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza manna **(alergeny: gluten –**	30 g

pszenica)	
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, jarzyny	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek	
Banan	1 szt.
Wafle ryżowe	3 szt.

Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	2 kromki - 60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1szt.
Serek topiony **(alergeny: mleko; może zawierać: soję)**	50 g
Miód	1 szt.
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 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 łatwoprzyswajalnych 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 łatwoprzyswajalnych 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	-