SOBOTA 07.11.2026

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
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	60 g – 1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	80 g – 4 plastry
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)**	1 sztuka – 30 g
Papryka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną,	

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki, kapusta czerwona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	150 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Kapusta czerwona **(alergeny: mleko)**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiową, herbata.	
Szynka drobiowa **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	80 g – 4 plastry
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	100 g
Kremowy serek do smarowania	1 szt.

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2228 kcal
Białko	107,31 g
Tłuszcz	75,75 g (w tym nasycone 26,19 g- 10,5 % wart. en)
Węglowodany ogółem	286,45 g (w tym cukry 37,37 g – 6,7% wart.en)
Błonnik pokarmowy	37,72g
Sól	3,56 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 – pszenica; może zawierać: sezam, soję)**	60 g – 1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka (**może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	80 g – 4 plastry
Dżem (**może zawierać: dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	1 sztuka – 30 g
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną,	

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki, mix sałat z sosem jogurtowo-koperkowym, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) (**alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15 g

Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	150 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Mix sałat, jogurt, koperek **(alergeny: mleko)**	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Maślanka (**alergeny: mleko)** -250 ml

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową, serkiem twarogowym i dodatkami, herbata.	
Szynka drobiowa **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	80 g - 4 plastry
Kremowy serek **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	90 g – 3 kromki
Sałata zielona, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2280 kcal
Białko	117,30 g
Tłuszcz	67,06 g (w tym nasycone 26,56 g- 10,5 %)
Węglowodany ogółem	40,35g (w tym cukry 60g – 7%)
Błonnik pokarmowy	33,49g
Sól	3,68 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
Bułka grahamka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	60 g – 1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g

Polędwica sopocka (**może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	80 g – 4 plastry
Papryka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki, kapusta czerwona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% (**alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	150 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Kapusta czerwona	200 g
Filet z kurczaka	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Kefir (alergeny: **mleko)** – 1 szt.

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową i dodatkami, herbata.	
Szynka drobiowa (**może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	80 g - 4 plastry
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Masło extra (**alergeny: mleko)**	10 g
Chleb graham (**alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	90 g – 3 kromki
Sałata zielona, ogórek, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2163 kcal
Białko	115,36 g

Tłuszcz	76,38 g (w tym nasycone 27,87 g – 11,5%)
Węglowodany ogółem	270,59 g (w tym cukry 29,2 g- 5,4 %)
Błonnik pokarmowy	37,48 g
Sól	5,69 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
Bułka grahamka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	60 g – 1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	80 g – 4 plastry
Pomidor	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną,	

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki, mix sałat z sosem jogurtowo-koperkowym, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) (**alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% (**alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	100 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Mix sałat, jogurt **(alergeny: mleko)**, koperek	150 g
Filet z kurczaka	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Kefir **(alergeny: mleko)** – 1 szt.

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową i dodatkami, herbata.

Szynka drobiowa **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	80 g - 4 plastry
Masło extra (**alergeny: mleko)**	10 g
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Chleb graham (**alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	90 g – 3 kromki
Sałata zielona, pomidor	Listki
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2035 kcal
Białko	117,46 g
Tłuszcz	63,98 g (w tym nasycone 27,41 g –12%)
Węglowodany ogółem	262,64 g (w tym cukry 22,2 g- 4,36 %)
Błonnik pokarmowy	33,68 g
Sól	5,8 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 pomidorowa z ryżem, filet (rozdrobniony) pieczony z cukinią, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) (**alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15

Filet	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	150 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Maślanka **(alergeny: mleko)** -250 ml

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami. Pieczywo z pastą twarogową (rozdrobnione).	
Mleko **(alergeny: mleko)**	150 ml
Płatki owsiane **(alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)**	15 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)**	15 g
Masło **(alergeny: mleko)**	5 g
Olej	5 ml
Herbata z cytryną.	
Ser biały mielony **(alergeny: mleko)**	50 g
Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**	30 g
Chleb pszenno-żytnie **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	1 kromka

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

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
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać: sezam, soję)**	60 g – 1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka (**może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	80 g – 4 plastry
Sałata	Listki
Herbata z cytryną	

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) (**alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15
Filet	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	150 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan 1 szt.

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową, serkiem twarogowym i dodatkami, herbata.	
Szynka drobiowa **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	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
Herbata z cytryną.	

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

soję)	
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	40 g – 2plastry
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)**	1 sztuka – 30 g
Papryka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną	

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki, kapusta czerwona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15
Filet z kurczaka	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	150 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Kapusta czerwona	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiową, herbata.	
Szynka drobiowa **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	40 g - 2 plastry
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona, ogórek, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki, mix sałat z sosem jogurtowo-koperkowym, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) (**alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten (zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	15
Filet	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	150 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Mix sałat, jogurt, koperek **(alergeny: mleko)**	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Maślanka **(alergeny: mleko)** -250 ml

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

II Kolacja: Bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica, mleko; 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	-

NIEDZIELA 08.11.2026 r.

1. **DIETA PODSTAWOWA**

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

Ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)** , rzodkiewka	200 g
Herbata z cytryną,	

Obiad: Rosół z makaronem, schab gotowany w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Olej rzepakowy	10 ml
Schab	150 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo pastą z sera fety i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser feta **(alergeny: mleko),**	40 g
Twaróg mielony **(alergeny: mleko)**	160 g
Szynka krucha z fileta **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Ogórek, papryka czerwona	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka makaronowa.	
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2446 kcal
Białko	146,98 g
Tłuszcz	83,92 g (w tym nasycone 31,11g- 11 % wart. en)
Węglowodany ogółem	284,55 g (w tym cukry 27,02 g- 4,7% wart. en)
Błonnik pokarmowy	45,2 g

Sól	2,4 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Rosół z makaronem, schab gotowany w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko),**	350 g
Olej rzepakowy	10 ml
Schab	150 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku **(alergeny: mleko)** (10 + 300 g)

Kolacja: Pieczywo pastą z sera fety i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser feta **(alergeny: mleko),**	40 g
Twaróg mielony **(alergeny: mleko)**	160 g
Szynka krucha z fileta (**może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g

Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

I**I Kolacja**: Sałatka makaronowa.	
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Obiad: Rosół z makaronem, schab gotowany w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko),**	350 g
Olej rzepakowy	10 ml
Schab	150 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15g

Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku **(alergeny: mleko)** (10 + 300 g)

Kolacja: Pieczywo pastą z sera fety i dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser feta **(alergeny: mleko),**	40 g
Twaróg mielony **(alergeny: mleko),**	160 g
Szynka krucha z fileta (**może zawierać**: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Ogórek, papryka czerwona	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka makaronowa.	
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka, pomidor	Po 50

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2615 kcal
Białko	157,55 g
Tłuszcz	89,39 g (w tym nasycone 34,68 g- 12 % wart. en)
Węglowodany ogółem	313,96 g (w tym cukry 27,02g- 4,13% wart. en)
Błonnik pokarmowy	43,94 g
Sól	4,88 g

4. Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Dżem (**może zawierać: dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	30 g – 1 sztuka
Szynka drobiowa gruba **(może zawierać**: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**, rzodkiewka	200 g
Herbata z cytryną,	

Obiad: Rosół z makaronem, schab gotowany w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Olej rzepakowy	10 ml
Schab	150 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku **(alergeny: mleko)** (10 + 300 g)

Kolacja: Pieczywo pastą z sera fety i dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto**; może zawierać: sezam, **soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser feta **(alergeny: mleko),**	40 g
Szynka krucha z fileta (**może zawierać**: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Twaróg **(alergeny: mleko)**	160 g
Pomidor	Po 70 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka makaronowa.	
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2643 kcal
Białko	158,58 g
Tłuszcz	89,33 g (w tym nasycone 34,66 g- 11 % wart. en)
Węglowodany ogółem	319,84 g (w tym cukry 27,52 g – 4,16% wart.en)
Błonnik pokarmowy	42,62 g
Sól	5,09 g

5. Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami.	
Mleko **(alergeny: mleko)**	150 ml
Płatki owsiane **(alergeny: może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)**	15 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)**	15 g
Masło **(alergeny: mleko)**	5 g
Olej	5 ml
Herbata z cytryną.	

Obiad: Rosół z makaronem, schab gotowany (rozdrobniony) w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	300 g
Olej rzepakowy	10 ml
Schab	150 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku **(alergeny: mleko)** (10 + 300 g)

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami. Pieczywo pastą z sera fety (rozdrobnione).	
Mleko **(alergeny: mleko)**	150 ml
Płatki owsiane **(alergeny: może zawierać**	15 g

pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)	
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających gluten, soję.)**	15 g
Masło **(alergeny: mleko)**	5 g
Olej	5 ml
Herbata z cytryną.	
Ser feta **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser biały mielony **(alergeny: mleko)**	40 g
Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**	20 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	30 g- 1 kromka

II Kolacja: Sałatka makaronowa.	
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

6. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

7. DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	3 kromki - 100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jajko na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szuka
Szynka drobiowa gruba **(może zawierać**: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Sałata	200 g
Herbata z cytryną	

Obiad: Rosół z makaronem, schab gotowany z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Schab	150 g

Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan

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

II Kolacja: Sałatka makaronowa.	
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Rosół z makaronem, schab gotowany w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Schab	100 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo pastą z sera fety i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	2 kromki - 60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser feta **(alergeny: mleko),**	40 g
Ser biały mielony **(alergeny: mleko)**	60 g
Szynka krucha z fileta **(może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Ogórek, papryka czerwona	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka makaronowa.	
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Sałata, pomidor	200 g
Herbata z cytryną	

Obiad: Rosół z makaronem, schab gotowany w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Kurczak	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko),**	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Schab	100 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku **(alergeny: mleko)** (10 + 300 g)

Kolacja: Pieczywo pastą z sera fety i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	2 kromki - 60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser feta **(alergeny: mleko)**	50 g
Ser biały mielony **(alergeny: mleko)**	50 g
Szynka krucha z fileta (**może zawierać: gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka makaronowa.	
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	50 g
Rukola, bazylia, oregano	5 g
Filet z kurczaka pieczony, pomidor	Po 50

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem 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 09.11.2026 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
Bułka maślana **(alergeny: gluten** – **pszenica, mleko;** może zawierać: sezam, **soję)**	1 szt.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry -80 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki)**	1 szt.
Pomidor, sałata, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa ogórkowa, indyk pieczony, ziemniaki, brokuły gotowane.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę,**	50 g

dwutlenek siarki)	
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka, zioła	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Brokuły	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2012 kcal
Białko	98,11 g
Tłuszcz	54,35 g (w tym nasycone 21,20g – 9,5% wart. en))
Węglowodany ogółem	290,66 g (w tym cukry 62,54g- 12,5% wart. En.))
Błonnik pokarmowy	36.04 g
Sól	3 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Obiad: Zupa ryżowa, indyk pieczony, ziemniaki, brokuły gotowane.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka, zioła	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Brokuły	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Deserek z kaszy manny z musem jabłkowym.	
Mleko **(alergeny: mleko)**	200 ml
Manna **(alergeny: gluten – pszenica)**	20 g
Jabłko	100 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2209 kcal
Białko	107,73 g
Tłuszcz	56,05 g (w tym nasycone 32.51 g)
Węglowodany ogółem	327,85 g (w tym cukry 58 g)
Błonnik pokarmowy	39,19 g
Sól	3,25 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Obiad: Zupa ogórkowa, indyk pieczony, ziemniaki, brokuły gotowane.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**	50 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka, zioła	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Brokuły	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Jabłko

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2183 kcal
Białko	108,14 g
Tłuszcz	56,38 g (w tym nasycone 21,66 g – 8,92% wart. En.)
Węglowodany ogółem	329,62 g (w tym 41,57g - 7,6% wart. En.)
Błonnik pokarmowy	45,85 g
Sól	5,8 g

4. Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Obiad: Zupa ryżowa, indyk pieczony, ziemniaki, brokuły gotowane.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka, zioła	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Brokuły	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Deserek z kaszy manny z musem jabłkowym.

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2147 kcal
Białko	109,93 g
Tłuszcz	51,63 g (w tym nasycone 20,63g- 8,6%)
Węglowodany ogółem	331,76 g (w tym 52,58g- 9,8%)
Błonnik pokarmowy	43,02 g
Sól	6,14 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 ryżowa, indyk pieczony (rozdrobniony), ziemniaki, brokuły gotowane.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka, zioła	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Brokuły	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Deserek z kaszy manny z musem jabłkowym.	
Mleko **(alergeny: mleko)**	200 ml
Manna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	20 g
Jabłko	100 g

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami. Pieczywo z pastą twarogowa (rozdrobnione).	
Mleko (alergeny: mleko)	150 ml
Płatki owsiane **(alergeny:** może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)	15 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny:** mleko. Może zawierać pochodne: zbóż zawierających **gluten,** soję.)	15 g
Masło **(alergeny: mleko)**	5 g
Olej	5 ml
Herbata z cytryną.	
Ser twarogowy mielony **(alergeny: mleko)**	50 g
Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**	30 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: sezam, **soję)**	1 kromka- 30 g

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

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

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)**	60 g – 2 kromki
Bułka maślana **(alergeny: gluten** – **pszenica, mleko;** może zawierać: sezam, **soję)**	1 szt.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry -80 g
Sałata	Liście
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa ryżowa, indyk pieczony, ziemniaki, marchew gotowana.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż **(może zawierać: gluten – zanieczyszczenie krzyżowe)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka, zioła	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Jabłko pieczone

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

II Kolacja: Wafle ryżowe – 4 szt. .

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Brokuły	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Deserek z kaszy manny z musem jabłkowym.	
Mleko (alergeny: mleko)	100 ml
Manna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	10 g
Jabłko	100 g

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem 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 10.11.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	20 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Jarzyny , koncentrat	200 g
Kapusta kiszona **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**	200 g

Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, ryba po grecku, ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,**	Po 30 g

pietruszka)	
Kalafior	50 g
Zacierka **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	20 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Jarzyny , koncentrat	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: mus jabłkowy + banan	
Banan	120 g
Jabłko	100 g
Skyr naturalny **(alergeny: mleko)**	150 g

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, ryba po grecku, ziemniaki, kapusta kiszona.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	20 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Jarzyny , koncentrat	200 g
Kapusta kiszona **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Mus jabłkowy + banan	
Banan	120 g
Jabłko	100 g
Skyr naturalny **(alergeny: mleko)**	150 g

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

Szynka krucha z fileta (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)** (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g
Herbata z cytryną.	

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

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

4. Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, ryba po grecku, ziemniaki.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	20 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Miruna **(alergeny: ryby)**	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Jarzyny , koncentrat	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Mus jabłkowy + banan	
Banan	120 g
Jabłko	100 g
Skyr naturalny **(alergeny: mleko)**	150 g

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

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

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

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 kalafiorowa z zacierką, miruna (rozdrobniona) w sosie śmietanowym z ziemniakami, marchewka z groszkiem.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Mus jabłkowy + banan	
Banan	120 g
Jabłko	100 g
Skyr naturalny **(alergeny: mleko)**	150 g

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami. Pieczywo z gładką pasta z jajka z jogurtem i koperkiem (rozdrobnione).	
Mleko **(alergeny: mleko)**	150 ml
Płatki owsiane **(alergeny:** może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)	15 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko.** Może zawierać pochodne: zbóż zawierających **gluten, soję.)**	15 g
Masło **(alergeny: mleko)**	5 g
Olej	5 ml
Herbata z cytryną.	
Jogurt naturalny, koperek **(alergeny:** mleko**)**	50 g
Jajko **(alergeny**: jaja**)**	1 szt.
Chleb pszenno-żytni	30 g- 1 kromka

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

6. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

7. DIETA BRAT

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

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

Podwieczorek: Banan

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

II Kolacja: Bułka maślana **(alergeny: gluten** – **pszenica, mleko;** może zawierać:

sezam, soję) - 1 szt.

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten** – **pszenica;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 szt.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jajko **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Szynka gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	1 szt.
Ogórek kiszony, sałata, pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Kolacja: Pieczywo z pastą z fasoli, szynka drobiowa i warzywami, herbata.

Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	2kromki -60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata zielona	Listki
Ogórek konserwowy, sałata, papryka	200 g
Fasola biała gotowana, cebula, olej	50 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Podwieczorek: Mus jabłkowy + banan	
Banan	120 g
Jabłko	100 g
Skyr naturalny **(alergeny: mleko)**	150 g

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem 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 11.11.2026 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)**	100 g – 3 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Humus	1 szt.
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 makaronem, schab w sosie pomidorowym z cukinią, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, śmietana **(alergeny: mleko)**	40 g
Ziemniaki (**alergeny**: mleko)	350 g
Cukinia	100 g
Buraki	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Herbata z cytryną.	

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z kurczaka i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	100 g – 3 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Serek do smarowania (**alergeny: mleko**)	30 g - 1 szt.
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 pomidorowym z cukinią, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, śmietana **(alergeny: mleko)**	40 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g

Cukinia	100 g
Buraki	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Deserek mleczny do wyciskania (**alergeny: mleko)**

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2330 kcal
Białko	118 g
Tłuszcz	62 g (w tym nasycone 22g-8%)
Węglowodany ogółem	337 g (w tym cukry 45g- 7%)
Błonnik pokarmowy	23 g
Sól	6 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Rosół z makaronem, schab w sosie pomidorowym z cukinią, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, śmietana **(alergeny: mleko)**	40 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	100 g
Cukinia	100 g
Buraki	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Jabłko

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

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

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

Błonnik pokarmowy	37 g
Sól	5 g

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, soję)**	100 g – 3 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Rosół z makaronem, schab w sosie pomidorowym z cukinią, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, śmietana **(alergeny: mleko)**	40 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Cukinia	100 g
Buraki	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Tarte jabłko.

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

soję)	
Sałata zielona	Listki,
Herbata z cytryną.	

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

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

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 makaronem, schab (rozdrobniony) w sosie pomidorowym z cukinią, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, śmietana **(alergeny: mleko)**	40 g
Ziemniaki (**alergeny**: mleko)	350 g

Cukinia	100 g
Buraki	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Deserek mleczny do wyciskania **(alergeny: mleko)**

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami. Pieczywo z pastą twarogowa z fetą (rozdrobnione).	
Mleko **(alergeny: mleko)**	150 ml
Płatki owsiane **(alergeny:** może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)	15 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko.** Może zawierać pochodne: zbóż zawierających **gluten, soję.)**	15 g
Masło **(alergeny: mleko)**	5 g
Olej	5 ml
Herbata z cytryną.	
Ser feta **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser biały mielony **(alergeny: mleko)**	40 g
Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**	20 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	30 g – 1 kromki

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

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

6. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

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)**	100 g – 3 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Rosół z makaronem, filet z kurczaka gotowany, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Buraki	200 g
Śmietana **(alergeny: mleko),** mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan

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

II Kolacja: Wafle ryżowe – 4 sztuki.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2372 kcal
Białko	117 g

Tłuszcz	80 g (w tym nasycone 31 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	304 g (w tym cukry 30 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	6 g

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z kurczaka i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Hummus	1 szt.
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 makaronem, schab w sosie pomidorowym z cukinią, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Schab	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, śmietana **(alergeny: mleko)**	40 g

Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Cukinia	100 g
Buraki	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Rosół z makaronem, schab w sosie pomidorowym z cukinią, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)** (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Schab	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy, śmietana	40 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Cukinia	100 g
Buraki	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Deserek mleczny do wyciskania **(alergeny: mleko)**

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2372 kcal
Białko	117 g
Tłuszcz	80 g (w tym nasycone 31 g- 12% wart. en)

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

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 12.11.2026 r.

1. **DIETA PODSTAWOWA**

Śniadanie: Pieczywo z szynką wieprzowa i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	100 g – 3 kromki
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten** – **pszenica;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i szpinakiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Koperek	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Szpinak	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i szpinakiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Koperek	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Szpinak	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Kisiel z jabłkami.

Kolacja: Pieczywo z pastą jajeczną z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jaja **(alergeny: jaja)**	1,5 szt.
Jogurt Nat **(alergeny: mleko),** majonez **(alergeny: jaja; może zawierać:**	30 g

gorczycę)	
Sałata zielona	Listki
Szynka drob. (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i szpinakiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Koperek	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka

Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Szpinak	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Kisiel z jabłkami.

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

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

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

4. Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z szynką wieprzowa i dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Bułka grahamka **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka

Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry
Pomidor	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i szpinakiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Koperek	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Szpinak	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Kisiel z jabłkami.

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2308 kcal
Białko	110 g
Tłuszcz	83 g (w tym nasycone 30g- 12%)

Węglowodany ogółem	303 g (w tym cukry 30 g - 7%)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	6 g

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 koperkowa z ryżem, filet z kurczaka (rozdrobniony) z ziemniakami i szpinakiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Koperek	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Szpinak	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Kisiel z jabłkami.

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami. Pieczywo z pastą jajeczna (rozdrobnione).	
Mleko (alergeny: mleko)	150 ml
Płatki owsiane **(alergeny:** może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)	15 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko.** Może zawierać pochodne: zbóż zawierających **gluten, soję.)**	15 g
Masło **(alergeny: mleko)**	5 g
Olej	5 ml
Herbata z cytryną.	

Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	30 g- 1 kromki
Jogurt Nat **(alergeny: mleko),** majonez	30 g
Jaja (**alergeny**: **jaja**)	1 szt.

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

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

6. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

7. DIETA BRAT

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i szpinakiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Koperek	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Szpinak	200 g

Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Kisiel z jabłkami.

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

II Kolacja: Wafle ryżowe – 4 szt.

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką wieprzowa i dodatkami, herbata.	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten** – **pszenica;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry

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

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

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

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

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

mleko, soję, gorczycę)	
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

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 13.11.2026 r.

1. **DIETA PODSTAWOWA**

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

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

Obiad: Zupa pieczarkowa z zacierką, ryba po grecku, kiszona kapusta, ziemniaki kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	150 g
Jarzyny, koncentrat pomidorowy	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Kapusta kiszona z dodatkami **(może zawierać: gorczycę)**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2368kcal

Białko	105 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 33 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	350 g (w tym cukry 34 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	28 g
Sól	6 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa jarzynowa z zacierką, ryba po grecku, ziemniaki kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	150 g
Jarzyny, koncentrat pomidorowy	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan.

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

Sałata zielona	Listki
Miód	1 sztuka
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2470 kcal
Białko	106 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 33g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	304 g (w tym cukry 55g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	25 g
Sól	6 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Obiad: Zupa pieczarkowa z zacierką, ryba po grecku, kiszona kapusta, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	150 g
Jarzyny, koncentrat pomidorowy	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Kapusta kiszona z dodatkami **(może zawierać: gorczycę)**	200 g

Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

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

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, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek wiejski **(alergeny: mleko)**	1 sztuka
Pomidor	200 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa jarzynowa z zacierką, ryba po grecku, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	150 g
Jarzyny, koncentrat pomidorowy	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

II Kolacja: Jogurt naturalny **(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 zacierką, ryba po grecku (rozdrobniona), ziemniaki kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g

Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	150 g
Jarzyny, koncentrat pomidorowy	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan.

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami. Pieczywo z gładką pasta z jajka z jogurtem i koperkiem (rozdrobnione).	
Mleko **(alergeny: mleko)**	150 ml
Płatki owsiane **(alergeny:** może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)	15 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko.** Może zawierać pochodne: zbóż zawierających **gluten, soję.)**	15 g
Masło **(alergeny: mleko)**	5 g
Olej	5 ml
Herbata z cytryną.	
Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**, koperek	50 g
Jajko **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	30 g- 1 kromka

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

6. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

7. DIETA BRAT

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

gorczycę)	
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa jarzynowa z zacierką, ryba z warzywami, ziemniaki kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	150 g
Jarzyny	200 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan.

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

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

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Zupa pieczarkowa z zacierką, ryba po grecku, kiszona kapusta, ziemniak kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Zacierka **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba **(alergeny: ryby)**	100 g
Jarzyny, koncentrat pomidorowy	100 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Kapusta kiszona z dodatkami **(może zawierać: gorczycę)**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata.	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten** – **pszenica;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka

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

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

Podwieczorek: Banan.

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem 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 14.11.2026 r.

1. **DIETA PODSTAWOWA**

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

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

Brokuł	200 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Herbata z cytryną.	

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

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2372 kcal
Białko	117 g

Tłuszcz	80 g (w tym nasycone 31 g- 12% wart. En)
Węglowodany ogółem	304 g (w tym cukry 30 g- 5% wart.en)
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	6 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Podwieczorek: Gruszka

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym z dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g

Ser żółty **(alergeny: mleko)**	2 plastry
Szynka drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Pomidor, ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

4. **Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna**

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

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

pszenica)	
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	120 g
Brokuł	200 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

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

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

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami. Pieczywo z pastą z sera białego (rozdrobnione).	
Mleko **(alergeny: mleko)**	150 ml
Płatki owsiane **(alergeny:** może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)	15 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko.** Może zawierać pochodne: zbóż zawierających **gluten, soję.)**	15 g
Masło **(alergeny: mleko)**	5 g
Olej	5 ml
Herbata z cytryną.	
Ser biały mielony, **(alergeny: mleko)** koperek	50 g
Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**	30 g

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

6. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

7. DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata.

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

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

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

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

II Kolacja:	
Wafle ryżowe	4 szt
Banan	1 szt.

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Zupa grysikowa, makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z brokułami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza manna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	150
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	70 g
Brokuł	100 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	2 kromki -60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g

Ser żółty **(alergeny: mleko)**	2 plastry
Szynka drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Pomidor, ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**	200 g
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa grysikowa, makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z brokułami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza manna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	150
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	70 g
Brokuł	100 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem 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 15.11.2026 r.

1. **DIETA PODSTAWOWA**

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

Obiad: Rosół z makaronem, gulasz ze schabu, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Buraki	200 g
Śmietana **(alergeny: mleko),** mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

II Kolacja: Sałatka ryżowa z kurczakiem.	
Ryż **(może zawierać: gluten)**	50 g
Kurczak	50 g
Groszek	30 g
Pomidor	50 g
Jogurt Nat **(alergeny: mleko)** + majonez **(alergeny: jaja; może zawierać: gorczycę)**	10 g

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Rosół z makaronem, gulasz ze schabu w sosie, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Buraki	200 g

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

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

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

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam,**	100 g – 3kromki

soję)	
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jajko na twardo **(alergeny: jaja)**	1 sztuka
Chrzan	15 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Ogórek zielony, rzodkiewka	200 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Rosół z makaronem, gulasz ze schabu w sosie, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Buraki	200 g
Śmietana **(alergeny: mleko),** mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

Jogurt Nat **(alergeny: mleko)** + majonez **(alergeny: jaja; może zawierać: gorczycę)**	10 g

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

4. Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Obiad: Rosół z makaronem, gulasz ze schabu w sosie, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Buraki	200 g
Śmietana **(alergeny: mleko),** mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

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 makaronem, gulasz ze schabu (rozdrobniony), ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g

Buraki	200 g
Śmietana **(alergeny: mleko),** mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami. Pieczywo z pasta twarogową (rozdrobnione).	
Mleko **(alergeny: mleko)**	150 ml
Płatki owsiane **(alergeny:** może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)	15 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko.** Może zawierać pochodne: zbóż zawierających **gluten, soję.)**	15 g
Masło **(alergeny: mleko)**	5 g
Olej	5 ml
Ser biały mielony **(alergeny: mleko)**	50 g
Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**	30 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 kromka -30 g
Herbata z cytryną.	

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

6. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

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

7. DIETA BRAT

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	100 g – 3kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jajko na twardo **(alergeny: jaja)**	1 sztuka

Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Rosół z makaronem, filet z kurczaka gotowany, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Buraki	200 g
Śmietana **(alergeny: mleko),** mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

DIETY DLA DZIECI

1-3	Dieta ustalona indywidualnie – oparta

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	2 kromki - 60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Ser biały **(alergeny: mleko),** jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**	100 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Pomidor, pietruszka natka, ogórek świeży	200 g

Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** –	2kromki - 60 g

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem 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 16.11.2026 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Barszcz z ziemniakami, gulasz z indyka z ziemniakami, brokuł, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ziemniakami	300 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Susz	5 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Indyk	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Brokuł	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Barszcz z ziemniakami, gulasz z indyka z ziemniakami, brokuł, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ziemniakami	300 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Susz	5 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Indyk	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Brokuł	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Kisiel z jabłkami.

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

soję)	
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek wiejski **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Sałata zielona	Listki
Szynka drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Obiad: Barszcz z ziemniakami, gulasz z indyka z ziemniakami, brokuł, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ziemniakami	350 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
susz	5 g
Sól	1 g

Natka pietruszki	5 g
Indyk	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Brokuł	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Kisiel z jabłkami.

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

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

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

4. Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	4 plastry
Jaja na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Pomidor	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Barszcz z ziemniakami, gulasz z indyka z ziemniakami, brokuł, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ziemniakami	300 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
susz	5 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Indyk	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Brokuł	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Kisiel z jabłkami.

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

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

5. Dieta papkowata

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

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

Obiad: Barszcz z ziemniakami, gulasz z indyka z ziemniakami, brokuł, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ziemniakami	350 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Susz	5 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Indyk	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Brokuł	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Kisiel z jabłkami.

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami. Pieczywo z pastą jajeczną (rozdrobnione).	
Mleko **(alergeny: mleko)**	150 ml
Płatki owsiane **(alergeny:** może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)	15 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko.** Może zawierać pochodne: zbóż zawierających **gluten, soję.)**	15 g
Masło **(alergeny: mleko)**	5 g
Olej	10 ml
Jaja na twardo (**alergeny: jaja)**	1 szt.
Jogurt naturalny (**alergeny: mleko) +** majonez **(alergeny: jaja; może zawierać: gorczycę)**	30 g
Herbata z cytryną.	

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

6. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

7. DIETA BRAT

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

Obiad: Pomidorowa z makaronem, gulasz z indyka z ziemniakami, marchewka gotowana, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Koncentrat	5 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Indyk	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Marchewka	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Kisiel z jabłkami.

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

II Kolacja: Wafle ryżowe – 4 szt.

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Barszcz, gulasz z indyka z ziemniakami, brokuł, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
susz	-
Ziemniaki	300 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Indyk	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Brokuł	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem wiejskim, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Barszcz, gulasz z indyka z ziemniakami, brokuł, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ziemniaki **alergeny: mleko)**	300 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Susz	5 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Indyk	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Brokuł	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Kisiel z jabłkami.

Kolacja: Pieczywo z serkiem wiejskim, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** –	3 kromki -100 g

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem 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 17.11.2026 r.

1. **DIETA PODSTAWOWA**

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

pszenica, żyto; może zawierać: **sezam, soję)**	
Kajzerka **(alergeny: gluten** – **pszenica;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	1 szt.
Szynka krucha z fileta (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry – 60 g
Jaja (**alergeny: jajka)**	1 sztuka
Pomidor, ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

Obiad: Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym, ryba po grecku, ziemniaki, biała kapusta.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Dynia	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten** – **pszenica, jaja)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna (**alergeny: ryby**)	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka pszenna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g
Włoszczyzna, koncentrat pomidorowy	200 g
Koper	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Kapusta biała	200 g
Ogórek, kukurydza	5 g
Majonez **(alergeny: jaja;** może zawierać: **gorczycę),** jogurt nat.	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2404 kcal
Białko	120 g
Tłuszcz	88 g (w tym nasycone 34 g- 13 % wart. en)
Węglowodany ogółem	288 g (w tym cukry 50 g- 8 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	37 g
Sól	7 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym, ryba po grecku, ziemniaki, cukinia.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Dynia	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten** – **pszenica, jaja)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g

Miruna (**alergeny: ryby**)	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka pszenna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g
Włoszczyzna, koncentrat pomidorowy	200 g
Koper	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Duszona cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2475 kcal
Białko	125 g
Tłuszcz	87 g (w tym nasycone 37 g- 13% wart. En)
Węglowodany ogółem	302 g (w tym cukry 60 g- 10% wart. En)
Błonnik pokarmowy	34 g
Sól	6 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Obiad: Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym, ryba po grecku, ziemniaki, biała kapusta.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Dynia	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten** – **pszenica, jaja)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna (**alergeny: ryby**)	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka pszenna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Koper	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Kapusta biała	200 g
Ogórek, kukurydza	5 g
Majonez **(alergeny: jaja;** może zawierać: **gorczycę),** jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku	
Mleko **(alergeny: mleko)**	200 ml

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

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

II Kolacja: Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** + granola 30 g (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**

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

4. Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Herbata z cytryną.	

Obiad: Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym, ryba po grecku, ziemniaki, cukinia.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Dynia	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten** – **pszenica, jaja)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny:** ryby**)**	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka pszenna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g
Włoszczyzna, koncentrat pomidorowy	200 g
Koper	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Duszona cukinia	200 g
Ogórek, kukurydza	50 g

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

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

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

5. Dieta papkowata

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

Obiad: Krem dyniowy z ryżem (może zawierać: **gluten)**, pulpet rybny w sosie, ziemniaki, duszona cukinia.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż (może zawierać: **gluten)**	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten** – **pszenica, jaja)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna (**alergeny: ryby**)	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka pszenna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g
Włoszczyzna, koncentrat pomidorowy	200 g
Koper	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami. Pieczywo z gładką pasta z jajka z jogurtem i koperkiem (rozdrobnione).	
Mleko (alergeny: mleko) (alergeny:	150 ml

mleko)	
Płatki owsiane **(alergeny:** może zawierać pszenicę – zanieczyszczenie krzyżowe)	15 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko.** Może zawierać pochodne: zbóż zawierających **gluten, soję.)**	15 g
Masło **(alergeny: mleko) (alergeny: mleko)**	5 g
Olej	5 ml
Jajko **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	30 g- 1 kromka
Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**, koperek	50 g
Herbata z cytryną.	

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

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)**	60 g – 2 kromki
Kajzerka **(alergeny: gluten** – **pszenica;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka krucha z fileta (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry – 60 g
Jaja **(alergeny: jaja)**	1 sztuka
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

Obiad: Krem dyniowy z ryżem (może zawierać: **gluten)**, filet z kurczaka gotowany, ziemniaki, duszona cukinia.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ryż (może zawierać: **gluten)**	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten** – **pszenica, jaja)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18%	15 g

(alergeny: mleko)	
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Cukinia	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan

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

II Kolacja: Wafle ryzowe – 4 sztuki.

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

Obiad: Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym, ryba po grecku, ziemniaki, biała kapusta.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Dynia	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten** – **pszenica, jaja)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna (**alergeny: ryby**)	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka pszenna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g
Włoszczyzna, koncentrat pomidorowy (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	200 g
Koper	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Kapusta biała	200 g
Ogórek, kukurydza	5 g
Majonez **(alergeny: jaja;** może zawierać: **gorczycę),** jogurt nat.	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym, ryba po grecku, ziemniaki, cukinia duszona.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Dynia	30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: gluten** – **pszenica, jaja)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna (**alergeny: ryby**)	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka pszenna **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g
Włoszczyzna, koncentrat pomidorowy	200 g
Koper	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Cukinia duszona	200 g
Majonez **(alergeny: jaja;** może zawierać: **gorczycę),** jogurt nat.	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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