ŚRODA 18.11.2026 r.

DIETY DLA DOROSŁYCH

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 maślana **(alergeny: gluten** – **pszenica, mleko;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	1 szt.
Polędwica sopocka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry – 60 g
Hummus	1 szt.
Ogórek konserwowy **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**, pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa krupnik, udko pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko pieczone	1 sztuka ok 250 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Kapusta pekińska, ogórek, papryka, jogurt Nat. **(alergeny: mleko)**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiowa i serek topiony z warzywami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g

Ser topiony **(alergeny: mleko;** może zawierać: **soję)**	50 g
Szynka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Miód	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2542 kcal
Białko	127,68 g
Tłuszcz	80,78 g (w tym nasycone 34,12 g- 12% wart. en.)
Węglowodany ogółem	333,61 g (w tym cukry 36,56 g- 6% wart. en.)
Błonnik pokarmowy	36,07 g
Sól	5,11 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa krupnik, udko pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym), ziemniaki, marchewka, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko pieczone	1 sztuka ok 250 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Marchewka	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2641 kcal
Białko	134,36 g
Tłuszcz	84,84 g (w tym nasycone 41,23 g- 14% wart. en.)
Węglowodany ogółem	345,86 g (w tym cukry proste-38,31g- 5% wart. en.)
Błonnik pokarmowy	37,96 g
Sól	4,43 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Obiad Zupa krupnik, udko pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko pieczone	1 sztuka- ok 250 g
Olej rzepakowy	10 ml

Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Kapusta pekińska, ogórek, papryka, jogurt Nat. **(alergeny: mleko)**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2624 kcal
Białko	140,05 g
Tłuszcz	80,62 g (w tym nasycone 34,10 g – 11,69% wart. en)
Węglowodany ogółem	354,24 g (w tym cukry 31,09 g – 4,7% wart. en)
Błonnik pokarmowy	40,29 g
Sól	8,3 g

4. Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Kremowy serek twarogowy **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Polędwica sopocka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry – 60 g
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa krupnik, udko pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym), ziemniaki, marchewka, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**	70 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten – jęczmień)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko pieczone	1 sztuka ok 250 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Marchewka, śmietana **(alergeny: mleko)**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiowa i serek topiony z warzywami, herbata z cytryną.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g

Ser topiony **(alergeny: mleko;** może zawierać: **soję)**	50 g
Szynka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2915 kcal
Białko	148,46 g
Tłuszcz	82,80 g (w tym nasycone 39,28 g – 12,12% wart. en)
Węglowodany ogółem	354,24 g (w tym cukry 18,86 g –2,58% wart. en)
Błonnik pokarmowy	40,29 g
Sól	8,3 g

5. Dieta papkowata

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

Obiad: Zupa krupnik, filet gotowany rozdrobniony, ziemniaki, marchewka, kompot.

Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet gotowany rozdrobniony	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Marchewka, śmietana **(alergeny: mleko)**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja : Zupa mleczna z dodatkami. Pieczywo z twarogiem na słodko (rozdrobnione).	
Mleko **(alergeny: mleko) (alergeny: mleko)**	150 ml
Płatki owsiane (może zawierać: **gluten) (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
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	30 g – 1 kromka
Ser biały mielony **(alergeny: mleko)**	50 g
Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**	20 g
Ksylitol	5 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2332 kcal

Białko	117,97 g
Tłuszcz	106,6 g (w tym nasycone 40,04 g – 15,4% wart. en)
Węglowodany ogółem	354,24 g (w tym cukry 15,8 g –2,7% wart. en)
Błonnik pokarmowy	25,80 g
Sól	3,55 g

6. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

7. DIETA BRAT

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

Obiad: Zupa krupnik, filet gotowany z kurczaka, ziemniaki, marchewka, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet gotowany z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Marchewka, śmietana **(alergeny: mleko)**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiowa i serek topiony z warzywami, herbata z cytryną.

Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Miód	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Wafle ryżowe – 4 szt.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2257 kcal
Białko	114,69 g
Tłuszcz	57,02 g (w tym nasycone 32,15 g – 12,8% wart. en)
Węglowodany ogółem	331,91 g (w tym cukry 32,16 g – 5,7% wart. en)
Błonnik pokarmowy	37,48 g
Sól	3,75 g

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Ogórek konserwowy, pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki – siarczyny)**	1 szt.
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa krupnik, udko pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten – jęczmień)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko pieczone	1 sztuka ok 250 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Kapusta pekińska, ogórek, papryka, jogurt Nat. **(alergeny: mleko)**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1806 kcal
Białko	102,01 g
Tłuszcz	61,77 g (w tym nasycone 27,70 g – 13,8 % wart. en)
Węglowodany ogółem	219,57 g (w tym cukry 27,53 g - 6% wart. en)
Błonnik pokarmowy	27,88 g

Sól	4,26 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Polędwica sopocka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry – 40 g
Pomidor	200 g
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	1 szt.
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

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

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

Kolacja: Pieczywo z szynka drobiowa i serek topiony z warzywami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	2 kromki - 60 g
Ser topiony **(alergeny: mleko;** może zawierać: **soję)**	30 g
Szynka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	3 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1983 kcal
Białko	113,91 g
Tłuszcz	70,10 g (w tym nasycone 32,85 g – 15% wart. en)
Węglowodany ogółem	234,47 g (w tym cukry 29,28 g – 5,9% wart. en)
Błonnik pokarmowy	29,75 g
Sól	3,92 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 19.11.2026 r.

DIETY DLA DOROSŁYCH

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)**	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)**	1 szt.
Jajko na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Pomidor, papryka	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, filet drobiowy w sosie pomidorowym z ziemniakami, buraki gotowane, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 50 g
Koncentrat pomidorowy	30 g
Ryż	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Ser twarogowy mielony **(alergeny: mleko)**	200 g
Miód	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2388 kcal
Białko	115,15 g
Tłuszcz	57,31 g (w tym nasycone 17,57 g- 6,68 % wart. en)
Węglowodany ogółem	366,51 g (w tym cukry 49,1 g- 8,2% wart. en)
Błonnik pokarmowy	39,54 g
Sól	2,78 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)**	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)**	1 szt.
Jajko na twardo **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, filet drobiowy w sosie pomidorowym z ziemniakami, buraki gotowane, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 50 g
Koncentrat pomidorowy	30 g
Ryż	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Deser mleczny – 1 szt. (**alergeny: mleko)**

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Ser twarogowy mielony **(alergeny: mleko)**	200 g
Miód	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor,	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2584 kcal
Białko	117,78 g
Tłuszcz	62,43 g (w tym nasycone 31,15 g- 10,84% wart. en)
Węglowodany ogółem	402,91 g (w tym cukry 49,8 g- 7,7% wart. en)
Błonnik pokarmowy	41,45 g
Sól	3,2 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)**	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jajko na twardo **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Pomidor/papryka	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, filet drobiowy w sosie pomidorowym z ziemniakami, buraki gotowane, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 50 g
Koncentrat pomidorowy	30 g
Ryż	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki (**alergeny: mleko)**	350 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata z cytryną.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Ser twarogowy mielony **(alergeny: mleko)**	200 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek	200 g

II Kolacja: Skyr naturalny z jabłkiem.	
Skyr (**alergeny: mleko)**	1 szt.
Jabłko	1 szt.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2394 kcal
Białko	125,38 g
Tłuszcz	59,83 g (w tym nasycone 29,29 g - 11% wart. en)
Węglowodany ogółem	364,93 g (w tym cukry 43,02 g- 7,2% wart. en)
Błonnik pokarmowy	47,63 g
Sól	5,38 g

4. Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham (**alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka (**alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jajko na twardo **(alergeny: jajka)**	1 szt.
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	2 szt.
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, filet drobiowy w sosie pomidorowym z ziemniakami, buraki gotowane, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 50 g
Koncentrat pomidorowy	30 g
Ryż	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g

Koncentrat pomidorowy	15 g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

II Kolacja: Skyr naturalny z jabłkiem.	
Skyr (**alergeny: mleko)**	1 szt.
Jabłko gotowane z cynamonem	150 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2662 kcal
Białko	127,49 g
Tłuszcz	62,54 g (w tym nasycone 31,19 g – 10,5% wart. en)
Węglowodany ogółem	424,95 g (w tym cukry 38,52 g- 5,7% wart. en)
Błonnik pokarmowy	49,66 g
Sól	5,86g

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 drobiowy w sosie pomidorowym z ziemniakami, buraki gotowane, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 50 g
Koncentrat pomidorowy	30 g
Ryż	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Deser mleczny – 1 szt. **(alergeny: mleko)**

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
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	30 g – 1 kromka
Ser twarogowy mielony **(alergeny: mleko)**	50 g
Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**	20 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

Wartość energetyczna	2471 kcal
Białko	109,13 g
Tłuszcz	81,89 g (w tym nasycone 32,24 g – 11,7% wart. en)
Węglowodany ogółem	341,25 g (w tym cukry 35,83 g- 5,8% wart. en)
Błonnik pokarmowy	31,63 g
Sól	3,04 g

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)**	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jajko na twardo **(alergeny: jaja)**	2 szt.
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, filet drobiowy w sosie pomidorowym z ziemniakami, buraki gotowane, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 50 g
Koncentrat pomidorowy	30 g
Ryż	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Makaron (**alergeny: gluten)**	120 g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan – 1 szt.

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Ser twarogowy mielony **(alergeny: mleko)**	200 g
Miód	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2382 kcal
Białko	113,25 g
Tłuszcz	57,26 g (w tym nasycone 27,64 g – 10,4% wart. en)
Węglowodany ogółem	368,85 g (w tym cukry 43,02 g- 7,2% wart. en)
Błonnik pokarmowy	42,35 g
Sól	2,93 g

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Dżem **(może zawierać: dwutlenek siarki – siarczyny)**	1 szt.
Jajko na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szt.

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, filet drobiowy w sosie pomidorowym z ziemniakami, buraki gotowane, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 50 g
Koncentrat pomidorowy	30 g
Ryż	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
Buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	2 kromki -100 g
Ser twarogowy mielony **(alergeny: mleko)**	100 g
Miód	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1791 kcal
Białko	76,33 g
Tłuszcz	52,42 g (w tym nasycone 24,33 g - 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	270,32 g (w tym cukry 53,44 g- 11% wart. en)
Błonnik pokarmowy	32,79 g
Sól	2,84 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Jajko na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Pomidor	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, filet drobiowy w sosie pomidorowym z ziemniakami, buraki gotowane, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler**, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 50 g
Koncentrat pomidorowy	30 g
Ryż	30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Koncentrat pomidorowy	15 g
buraki gotowane	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Deser mleczny – 1 szt. **(alergeny: mleko)**

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać: sezam, soję)**	2 kromki -60 g
Ser twarogowy mielony **(alergeny: mleko)**	100 g
Miód	1 sztuka

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2101 kcal
Białko	80,65 g
Tłuszcz	57,34 g (w tym nasycone 27,87 g – 11,9% wart. en)
Węglowodany ogółem	332,17 g (w tym cukry 48,94g- 9,3% wart. en)
Błonnik pokarmowy	31,9 g
Sól	3,13 g

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 20.11.2026 r.

DIETY DLA DOROSŁYCH

1. DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Zupa jarzynowa, ryba po grecku, brokuły, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 50 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny **(alergeny: ryby)**	200 g
Jarzyny, koncentrat	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Brokuły gotowany	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z jajkiem i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Miód	1 sztuka
Jajko na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szt.

Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	2 sztuki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek	Po 100 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2384 kcal
Białko	117,48 g
Tłuszcz	71,53 g (w tym nasycone 29,55 g- 11,5% wart. en)
Węglowodany ogółem	326,65 g (w tym cukry 36,07g- 6% wart. en)
Błonnik pokarmowy	42,8g
Sól	2,78 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa jarzynowa, ryba po grecku, brokuły, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 50 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny **(alergeny: ryby)**	200 g
Jarzyny, koncentrat	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g

Brokuły gotowany	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2553 kcal
Białko	141,06 g
Tłuszcz	76,18 g (w tym nasycone 33,82 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	334,28 g (w tym cukry 33,27 g- 5,2% wart. en)
Błonnik pokarmowy	41,93 g
Sól	2,79 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Obiad: Zupa jarzynowa, ryba po grecku, brokuły, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 50 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny **(alergeny: ryby)**	200 g
Jarzyny, koncentrat	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Brokuły gotowany	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2377 kcal
Białko	126,3 g
Tłuszcz	71,68 g (w tym nasycone 31,6g- 11,9% wart. en)
Węglowodany ogółem	327,6 g (w tym cukry 24,79 g- 4,17% wart. en)
Błonnik pokarmowy	45,6g
Sól	5,17 g

4. Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Obiad: Zupa jarzynowa, ryba po grecku, brokuły, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 50 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny **(alergeny: ryby)**	200 g
Jarzyny, koncentrat	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Brokuły gotowany	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2492 kcal
Białko	146,84g
Tłuszcz	75,46g (w tym nasycone 33,72 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	328,08 g (w tym cukry 21,99 g- 3,5% wart. en)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	8 g

5. Dieta papkowata

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

Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa jarzynowa, ryba po grecku (rozdrobniona), brokuły (rozdrobnione), ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 50 g
Makaron **(alergeny: gluten** – **pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny **(alergeny: ryby)**	200 g
Jarzyny, koncentrat	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Brokuły gotowany	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja : Zupa mleczna z dodatkami. Pieczywo z pastą jajeczną (rozdrobnione).	
Mleko **(alergeny: mleko)**	150 ml
Płatki owsiane (może zawierać: **gluten) (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
Jaja **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Jogurt naturalny **(alergeny: mleko) +** majonez **(alergeny: jaja; może zawierać: gorczycę)**	30 g
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 kromka -30 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2486 kcal
Białko	145,59 g
Tłuszcz	100,28 g (w tym nasycone 39,42g- 14% wart. en)
Węglowodany ogółem	261,77 g (w tym cukry 20,61g- 3,3% wart. en)
Błonnik pokarmowy	30,07g
Sól	2,84g

6. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

7. DIETA BRAT

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

Obiad: Zupa jarzynowa, ryba po grecku, marchew gotowana, ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 50 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica)**	30 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny **(alergeny: ryby)**	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Wafle ryżowe – 4 szt.

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

II Kolacja: Jabłko pieczone.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2198 kcal
Białko	84,68 g
Tłuszcz	63,34g (w tym nasycone 22,15 g- 9% wart. en)
Węglowodany ogółem	332,14g (w tym cukry 39,7g- 7,2% wart. en)
Błonnik pokarmowy	44,74g
Sól	2,52 g

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1830 kcal
Białko	96,39 g
Tłuszcz	68,27 g (w tym nasycone – 29,09g - 14% wart. en)
Węglowodany ogółem	219,16 g (w tym cukry 35,2g – 7,6% wart. en)
Błonnik pokarmowy	30,69 g
Sól	2,76 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

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

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1999 kcal
Białko	119,9 g
Tłuszcz	72,92 g (w tym nasycone – 33,36 g - 15% wart. en)
Węglowodany ogółem	226,8 g (w tym cukry 35,2g – 5% wart. en)
Błonnik pokarmowy	29,8 g

Sól	2,77 g

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

SOBOTA 21.11.2026 r.

DIETY DLA DOROSŁYCH

1. **DIETA PODSTAWOWA**

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

Kiełbasa drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry
Ser żółty **(alergeny: mleko)**	60 g – 3 plastry
Pomidor, ogórek	200 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2788 kcal
Białko	145,39 g

Tłuszcz	82,14 g (w tym nasycone 36,2 g- % wart. en)
Węglowodany ogółem	371,89 g (w tym cukry 39,7 g- 5,6% wart. en)
Błonnik pokarmowy	37,89g
Sól	4,62 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2914 kcal
Białko	151,31 g
Tłuszcz	88,45 g (w tym nasycone 40,01 g- 12,3% wart. En)
Węglowodany ogółem	383,12 g (w tym cukry 38,31 g- 5,2% wart. En)
Błonnik pokarmowy	37,40 g
Sól	4,81 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z kiełbasą drobiową i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Kiełbasa drobiowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	60 g – 3 plastry

Ser żółty **(alergeny: mleko)**	60 g – 3 plastry
Pomidor, ogórek	Po 75 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Herbata z cytryną.	

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

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2661 kcal

Białko	154,95 g
Tłuszcz	86,25 g (w tym nasycone 39,98 g- 13,5% wart. en)
Węglowodany ogółem	333,75g (w tym cukry 20,26 g- 3,04% wart. en)
Błonnik pokarmowy	38,16 g
Sól	7,29 g

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

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

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

Podwieczorek: Budyń na mleku

Mleko **(alergeny: mleko)**	200 ml
Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten)**	5 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2817 kcal
Białko	157,65 g
Tłuszcz	86,83 g (w tym nasycone 40,08 g-12,8% wart. en)
Węglowodany ogółem	369,66 g (w tym cukry 18,86 g-2,6 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	40,21 g
Sól	7,72 g

5. Dieta papkowata

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

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

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

Kolacja : Zupa mleczna z dodatkami. Pieczywo z serem w pergaminie (rozdrobnione).	
Mleko **(alergeny: mleko) (alergeny: mleko)**	150 ml
Płatki owsiane (może zawierać: **gluten) (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
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	30 g – 1 kromka
Ser pergamin **(alergeny: mleko)**	50 g
Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**	20 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2 kcal
Białko	154,95 g
Tłuszcz	86,25 g (w tym nasycone 40,67g- 13,5% wart. en)
Węglowodany ogółem	333,75g (w tym cukry 12,6 g- 2,15% wart. en)
Błonnik pokarmowy	38,16 g
Sól	7,29 g

6. **DIETA MIX WB** – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

7. **DIETA BRAT**

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

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

Podwieczorek: Wafle ryżowe – 4 szt.

Kolacja: Pieczywo z serem w pergaminie i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	3 kromki -100 g
Miód	1 sztuka
Ser pergamin **(alergeny: mleko)**	150 g
Szynka wieprzowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
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	2677 kcal
Białko	131,97 g
Tłuszcz	70,23 g (w tym nasycone 28,04 g- 9,4% wart. en)
Węglowodany ogółem	333,75g (w tym cukry 34,36 g- 5,1% wart. en)
Błonnik pokarmowy	38,003 g
Sól	3,20 g

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Herbata z cytryną.	

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1982 kcal
Białko	101,5 g
Tłuszcz	68,45 g (w tym nasycone 30,63 g-13,9% wart. en)
Węglowodany ogółem	247,15 g (w tym cukry 38,85 g-7% wart. en)
Błonnik pokarmowy	24,70 g
Sól	4,02 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

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

Kolacja: Pieczywo z serem w pergaminie, miodem i warzywami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	2 kromki - 60 g
Ser pergamin **(alergeny: mleko)**	100 g
Szynka wieprzowa (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	2 plastry

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2070 kcal
Białko	106,4 g
Tłuszcz	74,72 g (w tym nasycone 34,43 g- 15% wart. en)
Węglowodany ogółem	249,64 g (w tym cukry 37,17 g- 7% wart. en)
Błonnik pokarmowy	23,16 g
Sól	4,21 g

Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
Papryka, ogórek	150 g
Herbata z cytryną.	

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

10-18 jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

Diety dla dorosłych + dodatek - jabłko 150 g każdego dnia w dietach podstawowej i z ograniczeniem 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 22.11.2026 r.

DIETY DLA DOROSŁYCH

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
Polędwica sopocka (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, szynka pieczona, ziemniaki, czerwona kapusta, 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

Szynka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	150 g
Czerwona kapusta	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2527 kcal
Białko	143,09 g
Tłuszcz	74,11 g (w tym nasycone 28,21 g- 10 % wart. en)
Węglowodany ogółem	328,62 g (w tym cukry 34,49 g- 5,4% wart. en)
Błonnik pokarmowy	40,81 g
Sól	4,28 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Rosół z makaronem, szynka pieczona, ziemniaki, marchew gotowana , 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
Szynka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	150 g
Marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g
Podwieczorek: Serek homogenizowany **(alergeny: mleko)**	1 szt.

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2735 kcal
Białko	153,06 g
Tłuszcz	81,1 g (w tym nasycone 32,72 g- 10,7% wart. en)
Węglowodany ogółem	355,54 g (w tym cukry 36,29g- 5% wart. en)
Błonnik pokarmowy	40,81 g
Sól	4,46 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Obiad: Rosół z makaronem, szynka pieczona, ziemniaki, czerwona kapusta, 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
Szynka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	150 g
Czerwona kapusta	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2603 kcal
Białko	153,5 g
Tłuszcz	74 g (w tym nasycone 31,25 g- 10,8 % wart. en)
Węglowodany ogółem	337,08 g (w tym cukry 23,21g- 3,5% wart. en)
Błonnik pokarmowy	40,54g
Sól	6,7 g

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

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

Obiad: Rosół z makaronem, szynka pieczona, ziemniaki, marchewka gotowana, 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
Szynka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	150 g
Marchew	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2686 kcal
Białko	153,5 g
Tłuszcz	80,85 g (w tym nasycone 32,78 g- 10, 9% wart. en)
Węglowodany ogółem	352,25 g (w tym cukry 25,01g- 3,7% wart. en)
Błonnik pokarmowy	40,54g
Sól	6,64 g

5. Dieta papkowata

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

Obiad: Rosół z makaronem, szynka pieczona (rozdrobniona), ziemniaki, marchew gotowana , 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
Szynka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	150 g
Marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Serek homogenizowany **(alergeny: mleko)**	1 szt.

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami. Pieczywo z jajkiem (rozdrobnione).	
Mleko **(alergeny: mleko) (alergeny: mleko)**	150 ml
Płatki owsiane (może zawierać: **gluten) (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
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 kromka- 30 g
Jaja **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** + majonez (**alergeny**: **jaja,** może zawierać: **gorczycę)**	20 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2695 kcal
Białko	138,9 g
Tłuszcz	104,2 g (w tym nasycone 35,67 g- 12 % wart. en)
Węglowodany ogółem	309,65 g (w tym cukry 16,5 g- 2,4% wart. en)
Błonnik pokarmowy	27,69 g
Sól	2,92 g

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

Obiad: Rosół z makaronem, filet z kurczaka gotowany, ziemniaki, marchew gotowana , 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
Filet z kurczaka gotowany	150 g
Marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Jabłko pieczone - 1 szt.

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2460 kcal
Białko	138,35 g
Tłuszcz	73,73 g (w tym nasycone 28,05g- 10,2 % wart. en)
Węglowodany ogółem	316,54 g (w tym cukry 26,8 g- 4,3% wart. en)
Błonnik pokarmowy	39,14g
Sól	4,39 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 jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	2 kromki - 60 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g

Jajko na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szuka
Polędwica sopocka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	40 g – 2 plastry
Ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**, rzodkiewka	200 g
Herbata z cytryną,	

Obiad: Rosół z makaronem, szynka pieczona, ziemniaki, czerwona kapusta, 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
Szynka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	100 g
Czerwona kapusta	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2022 kcal
Białko	105,9 g
Tłuszcz	61,99 g (w tym nasycone 24,69 g-10,9 % wart. en)

Węglowodany ogółem	269,36 g (w tym cukry 33,63g- 6,6% wart. en)
Błonnik pokarmowy	32,54 g
Sól	3,43 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Rosół z makaronem, szynka pieczona, ziemniaki, marchew gotowana , 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
Szynka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	100 g
Marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Serek homogenizowany **(alergeny: mleko)**	1 szt.

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2336 kcal
Białko	124,8 g
Tłuszcz	76,16 g (w tym nasycone 31,05g- 11,9 % wart. en)
Węglowodany ogółem	296,28 g (w tym cukry 35,43 g- 6% wart. en)
Błonnik pokarmowy	32,54 g
Sól	3,61 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 23.11.2026 r.

DIETY DLA DOROSŁYCH

1. DIETA PODSTAWOWA

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

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

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

Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2031 kcal
Białko	101,7 g
Tłuszcz	54,01 g (w tym nasycone 24,94 g- 11% wart. En)
Węglowodany ogółem	289,6 g (w tym cukry 28,45g- 5,6% wart. En)
Błonnik pokarmowy	34,82 g
Sól	4,79 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, sałata z jogurtem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	300 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka **(alergeny: gluten- pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten – jęczmień)**	70 g
Sałata z jogurtem **(alergeny: mleko)**	200 g

Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku.	
Mleko **(alergeny: mleko)**	200 ml
Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten)**	10 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2085 kcal
Białko	108,68 g
Tłuszcz	603,62 g (w tym nasycone 28,8 g- 12,4 % wart. en)
Węglowodany ogółem	282,29 g (w tym cukry 31,05g- 6% wart. en)
Błonnik pokarmowy	36,23 g
Sól	4,97 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

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

Podwieczorek: Budyń na mleku.	
Mleko **(alergeny: mleko)**	200 ml
Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten)**	10 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2044 kcal
Białko	110,2 g
Tłuszcz	60,16 g (w tym nasycone 28,84 g- 12,6 % wart. en)

Węglowodany ogółem	281,12 g (w tym cukry 17,17 g- 3,3 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	34,57 g
Sól	7,17 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)**	100 g – 3 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)** wieprzowa gotowana	3 plastry – 60 g
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Podwieczorek: Budyń na mleku.	
Mleko **(alergeny: mleko)**	200 ml
Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten)**	10 g

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1961 kcal
Białko	110,52 g
Tłuszcz	52,11 g (w tym nasycone 23,41g-10,7 % wart. en)
Węglowodany ogółem	278,93 g (w tym cukry 19,77 g- 4 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	35,96 g
Sól	7,15 g

5. Dieta papkowata

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, marchew gotowana (rozdrobnione).	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Susz buraczany	-

Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	300 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka**(alergeny: gluten** – **pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten** – **jęczmień)**	70 g
Marchew gotowana	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku.	
Mleko **(alergeny: mleko)**	200 ml
Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten)**	10 g

Kolacja : Zupa mleczna z dodatkami. Pieczywo z pastą twarogową (rozrobione).	
Mleko **(alergeny: mleko) (alergeny: mleko)**	150 ml
Płatki owsiane (może zawierać: **gluten) (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
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 kromki -30 g
Ser biały **(alergeny: mleko)**	50 g
Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**	20 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2165 kcal
Białko	108,49 g
Tłuszcz	84,44 g (w tym nasycone 34,03 g- 14,14% wart. en)
Węglowodany ogółem	250,89 g (w tym cukry 11,31g- 2,1% wart. en)

Błonnik pokarmowy	23,11 g
Sól	3,15g

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

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

Podwieczorek: Jabłko pieczone	1 szt.

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

Szynka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)** krucha z fileta	40 g – 2plastry
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

Podwieczorek: Wafle ryżowe	4 szt.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1937 kcal
Białko	95,31 g
Tłuszcz	52,43 g (w tym nasycone 22,71 g- 10,5% wart. en)
Węglowodany ogółem	275,54 g (w tym cukry 21,55 g- 4,4% wart. en)
Błonnik pokarmowy	34,55 g
Sól	4,40 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 gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	60 g –2 kromki
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)** wieprzowa gotowana	2 plastry - 30 g
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	1 szt.
Pomidor, sałata, ogórek	200 g
Herbata z cytryną.	

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

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1554 kcal
Białko	87,21 g
Tłuszcz	51,22 g (w tym nasycone 24,25 g- 14 % wart. en)
Węglowodany ogółem	191,55g (w tym cukry 27,6 g- 7 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	25,48 g
Sól	4,43 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, sałata z jogurtem.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	150 g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka **(alergeny: gluten – pszenica)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko)**	10 g
Kasza jęczmienna **(alergeny: gluten – jęczmień)**	50 g
Sałata z jogurtem **(alergeny: mleko)**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Budyń na mleku.	
Mleko **(alergeny: mleko)**	200 ml
Budyń **(alergeny: mleko;** może zawierać: **gluten)**	10 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1716 kcal
Białko	74,34 g
Tłuszcz	56,79 g (w tym nasycone - 25,93g- 13,5% wart. en)
Węglowodany ogółem	238,01g (w tym cukry 47,75 g- 11,1 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	32,19 g
Sól	4,57 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 24.11.2026 r.

DIETY DLA DOROSŁYCH

1. DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Krem warzywny z groszkiem ptysiowym, ryba po grecku, z surówka z selera i ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Groszek ptysiowy	30 g
Kalafior	70 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryba)**	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Śmietana **(alergeny: mleko),** koper	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Warzywa + koncentrat	200 g
Seler	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z pastą z fasoli 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
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: Jogurt **(alergeny: mleko)** naturalny.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2673 kcal
Białko	120,94 g
Tłuszcz	75,23 g (w tym nasycone 30,52 g- 10,3% wart. en)
Węglowodany ogółem	391,56 g (w tym cukry 35,46 g- 5,3% wart. en)
Błonnik pokarmowy	56,10 g
Sól	7,15 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Krem warzywny z groszkiem ptysiowym, ryba po grecku i ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler**,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Groszek ptysiowy **(alergeny: seler)**	30 g
Kalafior	50 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna (**alergeny: ryba)**	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Śmietana **(alergeny: mleko),** koper	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Warzywa + koncentrat	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Jabłko pieczone.

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2478 kcal
Białko	108,34 g
Tłuszcz	67,04 g (w tym nasycone 28,45 g- 11 % wart. en)
Węglowodany ogółem	370,12 g (w tym cukry 49,6 g- 8 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	43,06 g
Sól	6,27 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Herbata z cytryną.	

Obiad: Krem warzywny z groszkiem ptysiowym, ryba po grecku, z surówka z selera i ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler**,** pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Groszek ptysiowy (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)**	30 g
Kalafior	50 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryba)**	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Śmietana **(alergeny: mleko),** koper	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Warzywa + koncentrat	200 g
Seler	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Jabłko

Kolacja: Pieczywo z pastą z fasoli 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
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: Jogurt **(alergeny: mleko)** naturalny.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2555 kcal
Białko	134,87 g
Tłuszcz	72,14 g (w tym nasycone 28,74 g- 10,1 % wart. en)

Węglowodany ogółem	368,59 g (w tym cukry 39,75 g- 6,2% wart. en)
Błonnik pokarmowy	70,89 g
Sól	9,21 g

4. Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

Obiad: Krem warzywny z groszkiem ptysiowym, ryba po grecku i ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Groszek ptysiowy	30 g
Kalafior	50 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryba)**	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Śmietana **(alergeny: mleko),** koper	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Warzywa + koncentrat	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Jabłko pieczone.

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2255 kcal
Białko	113,57 g
Tłuszcz	71,28 g (w tym nasycone 32,02 g- 12,7% wart. en)
Węglowodany ogółem	311,22 g (w tym cukry 36,39 g- 16,1% wart. en)
Błonnik pokarmowy	48,99 g
Sól	8,26 g

5. Dieta papkowata

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

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

Miruna **(alergeny: ryba)**	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka, bułka **(alergeny: alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	5 g
Śmietana **(alergeny: mleko),** koper	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Marchewka, groszek	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Jabłko pieczone.

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami. Pieczywo z serkiem wiejskim (rozdrobione).	
Mleko **(alergeny: mleko) (alergeny: mleko)**	150 ml
Płatki owsiane (może zawierać: **gluten) (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
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	30 g- 1 kromka
Serek wiejski **(alergeny: mleko)**	1 szt.
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2211 kcal
Białko	97,96 g
Tłuszcz	90,35 g (w tym nasycone 33,64 g- 13,7 % wart. en)
Węglowodany ogółem	262,07 g (w tym cukry 29,95 g- 5,4% wart. en)
Błonnik pokarmowy	30,36 g
Sól	2,88 g

6. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

7. DIETA BRAT

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

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

Podwieczorek: Jabłko pieczone.

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

Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Wafle ryżowe – 4 szt.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2284 kcal
Białko	104,46 g
Tłuszcz	63,35 g (w tym nasycone 24,90 g- 9,8 % wart. en)
Węglowodany ogółem	332,13 g (w tym cukry 348,05 g- 6,6% wart. en)
Błonnik pokarmowy	39,84 g
Sól	5,94 g

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Krem warzywny z groszkiem ptysiowym, ryba po grecku, z surówka z selera i ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Groszek ptysiowy	30 g
Kalafior	50 g

Śmietana **(alergeny: mleko)** 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna (alergeny: ryba)	100 g
Olej rzepakowy	5 ml
Śmietana **(alergeny: mleko),** koper	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	200 g
Warzywa + koncentrat	200 g
Seler	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z pastą z fasoli 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
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: Jogurt **(alergeny: mleko)** naturalny.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1845 kcal
Białko	87,12 g
Tłuszcz	60,35 g (w tym nasycone 27,74 g- 13,5% wart. en)
Węglowodany ogółem	253,05 g (w tym cukry 36,85 g- 8% wart. en)
Błonnik pokarmowy	43,18 g
Sól	6,41 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Kajzerka **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	1 sztuka
Masło **(alergeny: mleko)** extra	10 g

Polędwica (może zawierać: **gluten, mleko, soję, gorczycę)** sopocka	2 plastry - 40 g
Pomidor	200 g
Mozzarella **(alergeny: mleko)**	60 g- 3 plastry
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki – siarczyny)**	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

Obiad: Krem warzywny z groszkiem ptysiowym, ryba po grecku i ziemniaki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Groszek ptysiowy	30 g
Kalafior	50 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Śmietana **(alergeny: mleko),** koper	10 g
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Warzywa + koncentrat	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Jabłko pieczone.

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1716 kcal
Białko	74,34 g

Tłuszcz	56,79 g (w tym nasycone 25,93 g- 10,1 % wart. en)
Węglowodany ogółem	238,01 g (w tym cukry 48,74 g- 11,4 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	32,19 g
Sól	4,57 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	-

Środa 25.11.2026 r.

DIETY DLA DOROSŁYCH

1. **DIETA PODSTAWOWA**

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

Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	60 g
Bułka maślana **(alergeny: gluten – pszenica, mleko;** może zawierać: **sezam, soję)**	70 g – 1 sztuka
Masło **(alergeny: mleko)** extra	10 g
Ser **(alergeny: mleko)** twarogowy w pergaminie	120 g
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki – siarczyny)**	1 sztuka – 30 g
Ogórek konserwowy (**alergeny: gorczyca**), pomidor	200g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet z kurczaka w sosie z ziołami, z ziemniakami i burakami gotowanymi, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Buraki z chrzanem	200g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1998 kcal
Białko	113,86 g
Tłuszcz	55,30 g (w tym nasycone 29,18 g- 13,1% wart. en)
Węglowodany ogółem	265,67 g (w tym cukry 36,1 g- 7,2 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	33,65 g
Sól	4,10 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet w sosie z ziołami z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Buraki	200g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2398 kcal
Białko	123,86 g
Tłuszcz	59,69 g (w tym nasycone 30,74 g- 11,5% wart. en)
Węglowodany ogółem	346,71 g (w tym cukry 66,87g- 11,1% wart. en)
Błonnik pokarmowy	35,94 g
Sól	3,32 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet w sosie z ziołami z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: **gluten)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Buraki	200g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Gruszka	1 szt.

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2083 kcal
Białko	116,26 g
Tłuszcz	53,74 g (w tym nasycone 28,20 g- 12,1% wart. en)
Węglowodany ogółem	299,83 g (w tym cukry 25,94 g -5 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	41,99 g
Sól	7,44 g

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

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet w sosie z ziołami z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Ryż (może zawierać: **gluten)**	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Buraki	200g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1981 kcal
Białko	125,95 g
Tłuszcz	60,30 g (w tym nasycone 31,81 g- 14,4% wart. en)
Węglowodany ogółem	247,16 g (w tym cukry 20,41 g – 4,1% wart. en)
Błonnik pokarmowy	36,82 g
Sól	5,72 g

5. Dieta papkowata

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

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

Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Buraki	200g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja : Zupa mleczna z dodatkami. Pieczywo z pasta twarogową (rozdrobnione).	
Mleko **(alergeny: mleko) (alergeny: mleko)**	150 ml
Płatki owsiane (może zawierać: **gluten) (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 **(alergeny: mleko)** twarogowy pergamin	50 g
Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**	20 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1807 kcal
Białko	102,66 g
Tłuszcz	66,41 g (w tym nasycone 28,79 g- 14,3% wart. en)
Węglowodany ogółem	206,60 g (w tym cukry 10,6 g – 2,3% wart. en)
Błonnik pokarmowy	21,65 g
Sól	2,88 g

6. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

7. DIETA BRAT

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet z kurczaka z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	200 g
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Buraki	200g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan

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

II Kolacja: Wafle ryżowe – 4 szt.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1900 kcal
Białko	97,75 g
Tłuszcz	45,26 g (w tym nasycone 20,51 g- 9,7% wart. en)
Węglowodany ogółem	278,60 g (w tym cukry 29 g – 6,1% wart. en)
Błonnik pokarmowy	31,94 g
Sól	3,33 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 twarogiem, dżemem i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten** – **pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	60 g
Masło **(alergeny: mleko)** extra	10 g
Ser **(alergeny: mleko)** twarogowy w pergaminie	100 g
Dżem (może zawierać: **dwutlenek siarki** – **siarczyny)**	1 sztuka – 30 g
Ogórek konserwowy (**alergeny: gorczyca**), pomidor	200g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

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

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1682 kcal
Białko	91,53 g
Tłuszcz	49,21 g (w tym nasycone 26,14 g- 13,9% wart. en)

Węglowodany ogółem	223,01 g (w tym cukry 35,24 g -8,4 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	27,94 g
Sól	3,58 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet z kurczaka w sosie z ziołami z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, **seler,** pietruszka)	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana **(alergeny: mleko)** 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	100 g
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki **(alergeny: mleko)**	350 g
Buraki	200g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1907 kcal
Białko	101,32 g
Tłuszcz	53,46g (w tym nasycone 27,69 g- 13,1% wart. en)
Węglowodany ogółem	260,44 g (w tym cukry 39,69 g -8,3 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	29,60 g
Sól	2,80 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 26.11.2026 r.

DIETY DLA DOROSŁYCH

1. DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, udko pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i szpinakiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ryż	30 g
Ziemniaki (**alergeny**: **mleko**)	350 g
Olej rzepakowy	10 ml
Udko z kurczaka	150 g
Kapusta czerwona z dodatkami (**alergeny**: może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową, jajkiem 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
Szynka drobiowa (**alergeny**: może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	60 g – 3 plastry
Jajko na twardo (**alergeny**: **jaja**)	1 sztuka
Papryka czerwona, ogórek konserwowy, Sałata	200 g
Miód	1 sztuka – 30 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2509 kcal
Białko	128,84 g
Tłuszcz	92,83 g (w tym nasycone 38,05 g- 13,6% wart. en)
Węglowodany ogółem	298,09 g (w tym cukry 14,4 g- 2,3% wart. en)
Błonnik pokarmowy	34,67 g
Sól	6,12 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z serkiem topionym i szynką, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni (**alergeny**: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	2 kromki - 60 g
Kajzerka (**alergeny**: **gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam**)	1 szt. 70 g
Masło extra (**alergeny**: **mleko**)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (**alergeny**: może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	60 g – 3 plastry
Serek topiony (**alergeny**: **mleko**)	50 g
Pomidor, sałata	200 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, udko pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i szpinakiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (**alergeny: seler**)	Po 30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ryż	30 g
Ziemniaki (**alergeny: mleko**)	350 g
Olej rzepakowy	10 ml
Udko z kurczaka	150 g
Marchewka z groszkiem (**alergeny**: może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową, jajkiem i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni (**alergeny**: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam, soję)	3 kromki - 90 g
Masło extra (**alergeny**: mleko)	10 g
Szynka drobiowa (**alergeny**: może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	60 g – 3 plastry
Jajko na twardo (**alergeny**: jaja)	1 sztuka
Pomidor, sałata	200 g
Miód	1 sztuka – 30 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2704 kcal
Białko	155,16 g
Tłuszcz	97,48 g (w tym nasycone 42,37 g- 14,1% wart. en)
Węglowodany ogółem	311,20 g (w tym cukry 21,76 g- 3,2 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	5,29 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z serkiem topionym i szynką, herbata z cytryną.	
Chleb graham (**alergeny**: **gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam**)	2 kromki - 60 g
Grahamka (**alergeny**: **gluten – pszenica; może zawierać mleko, jaja, sezam**)	1 szt. 90 g
Masło extra (**alergeny**: **mleko**)	10 g
Szynka wieprzowa gotowana (**alergeny**: może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	60 g – 3 plastry
Serek topiony (**alergeny**: **mleko**)	50 g
Ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**, sałata	100 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, udko pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i szpinakiem, kompot.	
Włoszczyzna (**alergeny**: marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ryż	30 g
Ziemniaki (**alergeny**: mleko)	350 g
Olej rzepakowy	10 ml
Udko z kurczaka	150 g
Kapusta czerwona z dodatkami (**alergeny**: może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Galaretka jogurtowa z biszkoptami	
Galaretka	5 g

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

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2660 kcal
Białko	143,57 g
Tłuszcz	96,41 g (w tym nasycone 40,32 g – 13,6%)
Węglowodany ogółem	324,33 g (w tym cukry 22,35 g – 3,4% wart. en)
Błonnik pokarmowy	40,23 g
Sól	8,65 g

4. Modyfikacja diety z ograniczeniem łatwoprzyswajalalnych węglowodanów, łatwostrawna

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

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, udko pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i szpinakiem, kompot.	
Włoszczyzna (**alergeny**: marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ryż	30 g
Ziemniaki (**alergeny**: mleko)	350 g
Olej rzepakowy	10 ml
Udko	150 g
Marchewka z groszkiem (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

II Kolacja: Makaron z serem.	
Makaron (**alergeny**: gluten – pszenica; może zawierać jaja)	50 g

Ser biały pergamin (**alergeny**: **mleko**), ksylitol, masło (**alergeny**: **mleko**)	60 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2805 kcal
Białko	163,95 g
Tłuszcz	97,54 g (w tym nasycone 42,39g – 13,6%)
Węglowodany ogółem	340,09 g (w tym cukry 20,76 g - 3% wart. en)
Błonnik pokarmowy	43,13 g
Sól	7,94 g

5. Dieta papkowata

Śniadanie: Zupa mleczna z dodatkami.	
Mleko **(alergeny: mleko)**	300 ml
Kasza kukurydziana	30 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko)**	30 g
Masło **(alergeny: mleko)**	10 g
Olej	10 ml
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, gotowany filet z kurczaka (rozdrobniony) z ziemniakami i szpinakiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ryż	30 g
Ziemniaki (**alergeny**: mleko)	350 g
Olej rzepakowy	10 ml
Filet z kurczaka	150 g
Marchewka z groszkiem (**alergeny**: może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Zupa mleczna z dodatkami. Pieczywo z pastą jajeczną (rozdrobniona).	
Mleko **(alergeny: mleko)**	150 ml
Kasza kukurydziana	15 g
FSMP w formie proszku (koktajl) **(alergeny: mleko)**	15 g
Masło **(alergeny: mleko)**	5 g
Olej	5 ml
Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto)**	30 g- 1 kromka
Jaja **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)** + majonez **(alergeny: jaja; może zawierać: gorczycę)**	30 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2560 kcal
Białko	140,91 g
Tłuszcz	113,63 g (w tym nasycone 43,22- 15,1%)
Węglowodany ogółem	255,52 g (w tym cukry 12,28g – 1,9%)
Błonnik pokarmowy	23,97 g
Sól	2,88 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)**	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka **(alergeny: gluten – pszenica, mleko, jaja)**	1 szt.
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Szynka wieprzowa gotowana **(może zawierać: gluten, mleko, jaja, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)**	4 plastry -80 g
Serek topiony (**alergeny**: **mleko**)	50 g

Banan	1 szt.
Herbata z cytryną.	

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

Podwieczorek: Jabłko pieczone**.**

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

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2410 kcal
Białko	122,11 g
Tłuszcz	69,45 g (w tym nasycone 31,25 g– 11,6%)

Węglowodany ogółem	333,32 g (w tym cukry 22,52 g – 3,7%)
Błonnik pokarmowy	31,25 g
Sól	4,83 g

DIETY DLA DZIECI

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

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

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

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiowa, jajkiem 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
Szynka drobiowa (może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	40 g – 2 plastry
Jajko na twardo (**alergeny**: jaja)	1 sztuka
Papryka czerwona, ogórek konserwowy, sałata	200 g
Miód	1 sztuka – 30 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2099 kcal
Białko	110,03 g
Tłuszcz	89,69 g (w tym nasycone 37,26 g- 15,9% wart. en)
Węglowodany ogółem	223,19 g (w tym cukry 24,86 g- 4,7 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	24,19 g
Sól	5,29 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, udko pieczone w piecu konwekcyjno-parowym z ziemniakami i szpinakiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) (alergeny: seler)	Po 30 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Ryż	30 g
Ziemniaki (**alergeny**: mleko)	200 g
Olej rzepakowy	10 ml
Udko	150 g
Marchewka z groszkiem (**alergeny**: może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler)	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową, jajkiem 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
Szynka drobiowa (**alergeny**: może zawierać: gluten, mleko, jaja, soję, gorczycę, seler, dwutlenek siarki)	40 g – 2 plastry
Jajko na twardo (**alergeny**: **jaja**)	1 sztuka
Pomidor, sałata	200 g
Miód	1 sztuka – 30 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2508 kcal
Białko	143,93 g
Tłuszcz	95,50 g (w tym nasycone 41,81 g- 15% wart. en)
Węglowodany ogółem	278,85 g (w tym cukry 31,16 g- 5% wart. en)
Błonnik pokarmowy	28,28 g
Sól	4,95 g

10 – 18 -jak diety dla dorosłych

PACJENTKI KARMIĄCE I CIĘŻARNE

I trymestrze ciąży

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

- jabłko pieczone 150 g w diecie łatwostrawnej

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

II trymestrze ciąży

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

III trymestrze ciąży

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIET

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

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

DODATKOWO DO PODSUMOWANIA DIETY

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

PIĄTEK 27.11.2026 r.

DIETY DLA DOROSŁYCH

1. **DIETA PODSTAWOWA**

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

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem, filet z miruny w sosie koperkowym z ziemniakami i kapusta kiszona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g

Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	30g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	120 g
Śmietana (**alergeny**: **mleko**), mąka (**alergeny**: **gluten-pszennica**), koper	30 g
Ziemniaki (**alergeny**: **mleko**)	350 g
Marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy **(alergeny: seler)**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem topionym, jajkiem 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
Serek topiony **(alergeny: mleko)**	50 g
Jaja na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Kremowy serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	30 g -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, żyto; może zawierać sezam, soję)**

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2384 kcal
Białko	101,21 g
Tłuszcz	73,36 g (w tym nasycone 37,95 g – 14,3% wart. en)
Węglowodany ogółem	338,16 g (w tym cukry 14,44 g- 2,4% wart.en)
Błonnik pokarmowy	41,67 g
Sól	2,70 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, filet z miruny w sosie koperkowym z ziemniakami, surówka z marchewki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	300g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	120 g
Śmietana (**alergeny**: **mleko**), mąka (**alergeny**: **gluten-pszennica**), koper	30 g
Ziemniaki (**alergeny**: **mleko**)	350 g
Marchewka	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan + jogurt naturalny 150 g **(alergeny: mleko)**

Kolacja: Pieczywo z serkiem topionym, jajkiem 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
Serek topiony **(alergeny: mleko)**	50 g
Jaja na twardo **(alergeny: jaja)**	1 sztuka
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	30 g -1 szt.
Sałata zielona	Listki
Miód	1 sztuka
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2830 kcal
Białko	112,09 g
Tłuszcz	78,04 g (w tym nasycone 40,54 g -12,9 % wart. en)
Węglowodany ogółem	430,81 g (w tym cukry 80,05 g- 11,3% wart.en)
Błonnik pokarmowy	45,56 g
Sól	2,94 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

Obiad: Zupa pieczarkowa, filet z miruny w sosie koperkowym z ziemniakami i kapusta kiszona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	30g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	120 g
Śmietana (**alergeny**: **mleko**), mąka (**alergeny**: **gluten-pszennica**), koper	30 g
Ziemniaki (**alergeny**: **mleko**)	350 g
Marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy **(alergeny: seler)**	200 g

Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z serkiem topionym, jajkiem i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek topiony **(alergeny: mleko)**	50 g
Jaja na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	60 g -2 szt.
Sałata zielona	Listki
Pomidor, ogórek kiszony **(może zawierać: gorczycę, dwutlenek siarki)**,	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2261 kcal
Białko	120,64 kcal
Tłuszcz	68,86 g (w tym nasycone 36,35 g- 14,9% wart. en)
Węglowodany ogółem	310,33 g (w tym cukry 27,11 g – 4,8% wart.en)
Błonnik pokarmowy	46,80 g
Sól	5,31 g

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

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, filet z miruny w sosie koperkowym z ziemniakami, surówka z marchewki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	300g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	120 g
Śmietana (**alergeny**: **mleko**), mąka (**alergeny**: **gluten- pszennica**), koper	30 g
Ziemniaki (**alergeny**: **mleko**)	350 g
Marchewka	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z serkiem topionym, jajkiem i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham **(alergeny: gluten – pszenica, żyto; może zawierać sezam)**	3 kromki -100 g
Masło extra **(alergeny: mleko)**	10 g
Serek topiony **(alergeny: mleko)**	50 g
Jaja **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Serek topiony **(alergeny: mleko)**	50 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2754 kcal
Białko	123,33 g
Tłuszcz	76,08 g (w tym nasycone 39,49 g- 12,9% wart. en)
Węglowodany ogółem	418,83 g (w tym cukry 42,83 g – 6,2% wart.en)
Błonnik pokarmowy	53,03 g
Sól	6,52 g

5. Dieta papkowata

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, filet z miruny w sosie koperkowym z ziemniakami surówka z marchewki, kompot.(rozdrobnione).	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	300g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	120 g
Śmietana (**alergeny**: **mleko**), mąka (**alergeny**: **gluten- pszennica**), koper	30 g
Ziemniaki (**alergeny**: **mleko**)	350 g
Marchewka	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Banan (rozdrobniony) + jog. 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

Chleb pszenno-żytni **(alergeny: gluten – pszenica, żyto;** może zawierać: **sezam, soję)**	30 g- 1 kromka
Jogurt naturalny **(alergeny: mleko)**, koperek	50 g
Jajko **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2111 kcal
Białko	113,48 g
Tłuszcz	73,11 g (w tym nasycone 30,30 g- 12,9% wart. en.)
Węglowodany ogółem	260,91 g (w tym cukry 23,84 g- 7,48% wart. en.)
Błonnik pokarmowy	30,13 g
Sól	2,97 g

6. DIETA MIX WB – JAK WYŻEJ (ZMIKSOWANE)

7. DIETA BRAT

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, filet z miruny w sosie koperkowym z ziemniakami, surówka z marchewki, kompot.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	300g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	120 g
Śmietana (**alergeny**: **mleko**), mąka (**alergeny**: **gluten- pszennica**), koper	30 g
Ziemniaki (**alergeny**: **mleko**)	350 g
Marchewka	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Jabłko pieczone

Kolacja: Pieczywo z jajkiem 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
Jaja na twardo **(alergeny: jaja)**	2 sztuki
Serek do smarowania **(alergeny: mleko)**	30 g -1 szt.
Sałata zielona	Listki
Herbata z cytryną.	

II KOLACJA : Wafle ryżowe – 4 szt.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1917 kcal
Białko	81,74 g
Tłuszcz	42,82 g (w tym nasycone 21,32 g -10% wart. en)
Węglowodany ogółem	310,74 g (w tym cukry 34,08 g- 7,1% wart. en.)
Błonnik pokarmowy	40,16 g
Sól	3,75 g

DIETY DLA DZIECI

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

	niemowląt, a także dodatkach odpowiednich dla tej grupy wiekowej.

4-9

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem, filet z miruny w sosie koperkowym z ziemniakami i kapusta kiszona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	30g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	100 g
Śmietana (**alergeny**: **mleko**), mąka (**alergeny**: **gluten-pszennica**), koper	20 g
Ziemniaki (**alergeny**: **mleko**)	200 g
Marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy **(alergeny: seler)**	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem topionym, jajkiem 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
Jaja na twardo **(alergeny: jaja)**	1 szt.
Serek topiony **(alergeny: mleko)**	50 g
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, żyto; może zawierać sezam, soję)**

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	1917 kcal
Białko	83,04 g
Tłuszcz	70,82 g (w tym nasycone 37,61 g-17,6% wart. en.)
Węglowodany ogółem	247,07 g (w tym cukry 36,4 g- 7,5% wart. en.)
Błonnik pokarmowy	32,12 g
Sól	2,68 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, filet z miruny w sosie koperkowym z ziemniakami, surówka z marchewki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) **(alergeny: seler)**	Po 30 g
Makaron **(alergeny: gluten – pszenica; może zawierać jaja)**	300g
Śmietana 18% **(alergeny: mleko)**	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Miruna **(alergeny: ryby)**	120 g
Śmietana (**alergeny**: **mleko**), mąka (**alergeny**: **gluten- pszennica**), koper	30 g
Ziemniaki (**alergeny**: **mleko**)	350 g
Marchewka	200 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

Kolacja: Pieczywo z serkiem topionym, jajkiem 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
Jaja na twardo **(alergeny: jaja)**	1 sztuka
Serek topiony **(alergeny: mleko)**	50 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	200 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2502 kcal
Białko	101,10 g
Tłuszcz	77,16 g (w tym nasycone 40,49 g- 14,5% wart. en.)
Węglowodany ogółem	360,96 g (w tym cukry 52,93 g- 8,4% wart. en,)
Błonnik pokarmowy	41,78 g
Sól	2,94 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	-