

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	• Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk) • Parówki drobiowe — 2 sztuki (80g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa z fasolką szparagową zabelana — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) • Gulasz drobiowy z warzywami (mięso obsmażane) — 190g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Surówka z czerwonej kapusty — 150g • Kompot — 250ml	—	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Ogórek (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Jabłko (150g)	kcal: 2119 kcal W: 281 g cukry proste: 86.52 g błonnik: 27.46 g białko: 81.43 g tłuszcz: 79.3 g sód: 1823mg
Dieta łatwostrawna	• Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk) • Parówki drobiowe — 2 sztuki (80g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Pomidor — (100g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa z fasolką szparagową zabelana jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) • Gulasz z kurczaka lekki (mięso gotowane) — 190g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Surówka z marchewki i jabłka — 150g • Kompot — 250ml	—	• Bułka pszenna zwykła — 1 i 1/4 sztuki (100g) (Glut) • Ser twarogowy, półtłusty — 1 plaster (30g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Jabłko (150g)	kcal: 2095 kcal W: 316.41 g cukry proste: 90.38 g błonnik: 24.91 g białko: 78.46 g tłuszcz: 63.13 g sód: 1705mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk) • Parówki drobiowe — 2 sztuki (80g) • Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	• Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150g) (Mlk, Lakt)	• Zupa z fasolką szparagową zabelana jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) • Gulasz z kurczaka lekki (mięso gotowane) — 190g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Surówka z czerwonej kapusty — 150g • Kompot — 250ml	• Kanapka z warzywami — 100g (Glut)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Ogórek (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2196 kcal W: 293.15 g cukry proste: 94.00 g błonnik: 29.48 g białko: 92.5 g tłuszcz: 77.54 g sód: 1974mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	• Parówki drobiowe — 2 sztuki (80g) • Chleb żytni razowy — 3 kromki (105g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	• Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150g) (Mlk, Lakt)	• Zupa z fasolką szparagową zabelana jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) • Gulasz z kurczaka lekki (mięso gotowane) — 190g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 sztuki (250g) • Surówka z czerwonej kapusty — 150g • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z warzywami — 100g (Glut)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Ogórek (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Serek wiejski — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1/3 szklanki (100ml)	kcal: 2005 kcal W: 244.89 g cukry proste: 47.57 g błonnik: 36.42 g białko: 96.99 g tłuszcz: 76.85 g sód: 2649 mg

Legenda: Glut=gluten, Mlk=mleko, Lakt=laktoza, Jaj=jaja, Sel=seler, Gor=gorczyca, Ryb=ryby.

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	• Klasyczne kakao 250 ml — 250ml (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Ogórek — (90g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Jabłko — (150g)	—	• Zupa włoska — 300ml (Glut, Sel) • Wołowina w sosie chrzanowym — 180g (Glut, Mlk, Lakt, Sel, Siar) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Fasola szparagowa — 1 i 2/3 garści (150g) • Kompot — 250ml	—	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Pomidor (100g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2024 kcal W: 310.22 g cukry proste: 81.41 g błonnik: 26.93 g białko: 96.51 g tłuszcz: 57.5 g sód: 1924 mg mg
Dieta łatwostrawna	• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Kawa zbożowa — 250ml • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Jabłko — (150g)	—	• Zupa włoska — 300ml (Glut, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Fasola szparagowa — 1 i 2/3 garści (150g) • Bitki ze schabu sosie własnym (duszone bez obsmażania) — 180g (Glut) • Kompot — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Jaja kurze, na twardo — 1/2 sztuki (25g) (Jaj) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1830 kcal W: 310.01 g cukry proste: 69.15 g błonnik: 25.56 g białko: 80.76 g tłuszcz: 45.71 g sód: 1982.87 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Klasyczne kakao 250 ml — 250ml (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• Kanapka z dżemem — 100g (Glut)	• Zupa włoska — 300ml (Glut, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Fasola szparagowa — 1 i 2/3 garści (150g) • Bitki ze schabu sosie własnym (duszone bez obsmażania) — 180g (Glut) • Kompot — 250ml	• Banan — 1 sztuka (120g) • Wafle ryżowe — 2 sztuki (20g)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2200 kcal W: 359.3 g cukry proste: 113.77 g błonnik: 29.54 g białko: 98.22 g tłuszcz: 55.66 g Sód: 1852 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	• Klasyczne kakao bez cukru 250 ml — 250ml (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Chleb żytni razowy — 3 kromki (105g) (Glut) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 100g (Glut)	• Zupa włoska — 300ml (Glut, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 sztuki (250g) • Fasola szparagowa — 1 i 2/3 garści (150g) • Bitki ze schabu sosie własnym (duszone bez obsmażania) — 180g (Glut) • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan 1/2 szt(60g) • Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1960 kcal W: 297.37 g cukry proste: 60.59 g błonnik: 32.18 g białko: 102.08 g tłuszcz: 55.53 g sód: 2260 mg

Legenda: Glut=gluten, Mlk=mleko, Lakt=laktoza, Jaj=jaja, Sel=seler, Gor=gorczyca, Ryb=ryby., Siar=siarczany

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Nowogard Dorośli — 13.07.2026 (poniedziałek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	• Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 2 łyżeczki (30g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa fasolowa — 300ml (Glut, Sel) • Pierogi leniwe z bułką tartą — 210g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Kompot — 250ml • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	—	• Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Chleb zwykły — 3 i 1/3 kromki (120g) (Glut) • Sałatka jarzynowa — 150g (Jaj, Sel, Gor, Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1983 kcal W: 327.57 g cukry proste: 77.36 g błonnik: 26.77 g białko: 77.9 g tłuszcz: 56.29 g sód: 1810 mg
Dieta łatwostrawna	• Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Ser twarogowy, półtłusty — 1 plaster (30g) (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 2 łyżeczki (30g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Pietruszka, liście — 2 łyżeczki (12g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) • Pierogi leniwe z jogurtem — 210g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Kompot — 250ml • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	—	• Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Chleb zwykły — 3 i 1/3 kromki (120g) (Glut) • Sałatka jarzynowa lekka — 150g (Mlk, Sel) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1887 kcal W: 298.67 g cukry proste: 77.86 g błonnik: 22.01 g białko: 77.88 g tłuszcz: 46.59 g sód: 1227 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z sopocką — 100g (Glut)	• Zupa fasolowa — 300ml (Glut, Sel) • Pierogi leniwe z bułką tartą — 210g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Kompot — 250ml	• Jabłko (150g) • Kisiel — 250ml	• Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Sałatka jarzynowa — 150g (Jaj, Sel, Gor, Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2277 kcal W: 381.24 g cukry proste: 104.03 g błonnik: 35.28 g białko: 87.09 g tłuszcz: 62.13 g sód: 2157 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	• Owsianka na mleku bez cukru — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Chleb żytni razowy — 3 kromki (105g) (Glut) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z sopocką — 100g (Glut)	• Zupa fasolowa — 300ml (Glut, Sel) • Pierogi leniwe z jogurtem bez cukru — 210g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) • Surówka z marchewki i jabłka — 150g • Kompot bez cukru — 250ml	• Surówka z marchewki i jabłka — 150g	• Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Sałatka ogrodowa — 150g • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1948 kcal W: 281.93 g cukry proste: 47.89 g błonnik: 36.11 g białko: 90.38 g tłuszcz: 69 g sód: 1755 mg

Legenda: Glut=gluten, Mlk=mleko, Lakt=laktoza, Jaj=jaja, Sel=seler, Gor=gorczyca, Ryb=ryby,.

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150g) (Mlk, Lakt) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Pomidor — (100g) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 2 łyżeczki (30g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa jarzynowa zabelana — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Kotlet mielony wieprzowy (smażony) — 95g (Jaj, Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 sztuki (250g) • Surówka z białej kapusty z marchewką — 150g • Kompot — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Ogórek (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Jabłko (150g)	kcal: 2109 kcal W: 285.86 g cukry proste: 85.60 g błonnik: 28.08 g białko: 80.36 g tłuszcz: 75.87 g sód: 2001 mg
Dieta łatwostrawna	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150g) (Mlk, Lakt) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Chleb zwykły — 4 kromki (140g) (Glut) • Pomidor (100g) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 2 łyżeczki (30g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa jarzynowa zabelana jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Fasola szparagowa — 1 i 2/3 garści (150g) • Pulpeciki wieprzowe (gotowane) — 180g (Jaj, Glut) • Kompot — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Pomidor (100g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Jabłko (150g)	kcal: 2000 kcal W: 323.76 g cukry proste: 82.97 g błonnik: 27.46 g białko: 73.83 g tłuszcz: 51.32 g sód: 1929mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150g) (Mlk, Lakt) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Pomidor (100g) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 2 łyżeczki (30g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 100g (Glut)	• Zupa jarzynowa zabelana jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Surówka z białej kapusty z marchewką — 150g • Pulpeciki wieprzowe (gotowane) — 180g (Jaj, Glut) • Kompot — 250ml	• Jabłko (150g) • Biskopity — 6 sztuk (18g)	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Ogórki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2226 kcal W: 324.92 g cukry proste: 87.69 g błonnik: 31.19 g białko: 91.06 g tłuszcz: 67.14 g sód: 2395mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Chleb żytni razowy — 4 kromki (140g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Jabłko — 1/3 sztuki (75g)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 100g (Glut)	• Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 sztuki (250g) • Surówka z białej kapusty z marchewką — 150g • Pulpeciki wieprzowe (gotowane) — 180g (Jaj, Glut) • Kompot bez cukru — 250ml	• Jabłko (150g) • Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g)	• Chleb żytni razowy — 3 kromki (105g) (Glut) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Ogórek — (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1931 kcal W: 281.81 g cukry proste: 47.41 g błonnik: 39.9 g białko: 76.08 g tłuszcz: 63.89 g sód: 2573mg

Legenda: Glut=gluten, Mlk=mleko, Lakt=laktoza, Jaj=jaja, Sel=seler, Gor=gorczyca, Ryb=ryby.,

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Nowogard Dorośli — 15.07.2026 (środa)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	• Zupa mleczna z kluskami lanymi — 250ml (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Rzodkiewka 45g • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa jarzynowa zabelana — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Fasolka po bretońsku — 325g (Glut, Sel) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Pomidory z vinegrette — 150g • Kompot — 250ml	—	• Paprykarz szczeciński — 2 i 3/4 łyżki (70g) (Ryb) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Pomidor(60g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Arbuz (200g)	kcal: 2225 kcal W: 313.69 g cukry proste: 72.81 g błonnik: 34.68 g białko: 93.57 g tłuszcz: 71.94 g sód: 2780 mg
Dieta łatwostrawna	• Zupa mleczna z kluskami lanymi — 250ml (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Ser twarogowy, półtłusty — 1 plaster (30g) (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Pietruszka, liście — 2 łyżeczki (12g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa jarzynowa zabelana jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Pomidory w jogurcie — 150g (Mlk, Lakt) • Lekkostrawna potrawka z kurczaka — 180g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Ryż biały, gotowany — 1 i 1/3 szklanki (170g) • Kompot — 250ml	—	• Pasta z kurczaka (bez majonezu) — 50g (Mlk) • Chleb zwykły — 4 kromki (140g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Arbuz — 2/3 plastra (200g)	kcal: 1945 kcal W: 304.25 g cukry proste: 71.18 g błonnik: 21.1 g białko: 91.07 g tłuszcz: 45.04 g sód: 1782.29 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Zupa mleczna z kluskami lanymi — 250ml (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Rzodkiewka 45g • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	• Jabłko (150g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu i (150g) (Mlk, Lakt)	• Zupa jarzynowa zabelana jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Pomidory z vinegrette — 150g • Lekkostrawna potrawka z kurczaka — 180g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Ryż biały, gotowany — 1 i 1/3 szklanki (170g) • Kompot — 250ml	• Kanapka z warzywami — 100g (Glut)	• Pasta z kurczaka (bez majonezu) — 25g (Mlk) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ogórki kiszone — 1 sztuka (60g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Arbuz —(200g)	kcal: 2000 kcal W: 280.95 g cukry proste: 90.11 g błonnik: 24.24 g białko: 97.01 g tłuszcz: 57.7 g sód: 2636.08 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	• Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Chleb żytni razowy — 4 kromki (140g) (Glut) • Rzodkiewka 45g • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Polędwica sopocka — 2 plastry (24g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	• Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	• Zupa jarzynowa zabelana jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Pomidory z vinegrette — 150g • Lekkostrawna potrawka z kurczaka — 180g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Ryż brązowy gotowany — 170g • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z warzywami — 100g (Glut)	• Pasta z kurczaka (bez majonezu) — 50g (Mlk) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Rzodkiewka 45g • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1754 kcal W: 250.52 g cukry proste: 39.24 g błonnik: 35.31 g białko: 92.01 g tłuszcz: 49.2 g sód:2586 mg

Legenda: Glut=gluten, Mlk=mleko, Lakt=laktoza, Jaj=jaja, Sel=seler, Gor=gorczyca, Ryb=ryby.,

Jadłospis może ulec zmianie.Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	• Klasyczne kakao 250ml (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ogórek 90g • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Jabłko — (150g)	—	• Krupnik — 300ml (Sel, Glut) • Makaron z białym sosem — 335g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Sałata w sosie jogurtowo-koperkowym — 100g (Mlk, Lakt) • Kompot — 250ml	—	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Chłodnik rzodkiewkowo-ogórkowy z jajkiem na jogurcie — 250ml (Jaj) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2070 kcal W: 299.71 g cukry proste: 84.99 g błonnik: 24 g białko: 91.82 g tłuszcz: 60.41 g sód: 2409 mg
Dieta łatwostrawna	• Kawa zbożowa — 250ml • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Pomidor (100g) • Masło ekstra — 1 i 1/2 plastra (15g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Jabłko — (150g)	—	• Krupnik — 300ml (Sel, Glut) • Makaron z białym serem — 250g (Glut, Mlk, Lakt) • Banan — 1 sztuka (120g) • Kompot — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Jajka w sosie koperkowym — 150g (Jaj, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1929 kcal W: 315.25 g cukry proste: 93.58 g błonnik: 22.38 g białko: 68.25 g tłuszcz: 47.93 g sód: 1735.82 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Klasyczne kakao 250 ml — 250ml (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ogórek 90g • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Jabłko (150g)	• Kanapka z dżemem — 100g (Glut)	• Krupnik — 300ml (Sel, Glut) • Makaron z białym sosem — 335g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Sałata w sosie jogurtowo-koperkowym — 100g (Mlk, Lakt) • Kompot — 250ml	• Budyń 250ml — 250ml (Mlk, Lakt)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Chłodnik rzodkiewkowo-ogórkowy z jajkiem na jogurcie — 250ml (Jaj) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2276 kcal W: 325.11 g cukry proste: 116.96 g błonnik: 23.56 g białko: 98.63 g tłuszcz: 68.76 g sód: 2371 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	• Klasyczne kakao bez cukru 250ml (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ogórek 90g • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z warzywami — 100g (Glut)	• Krupnik — 300ml (Sel, Glut) • Makaron brązowy z białym serem bez cukru — 250g (Glut, Mlk, Lakt) • Sałata w sosie jogurtowo-koperkowym — 100g (Mlk, Lakt) • Kompot bez cukru — 250ml	• Bułki grahamki (45g) (Glut) • Sałatka ogrodowa — 150g	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Chłodnik rzodkiewkowo-ogórkowy z jajkiem na jogurcie — 250ml (Jaj) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1870 kcal W: 245.66 g cukry proste: 40.61 g błonnik: 29.9 g białko: 92.69 g tłuszcz: 61.3 g Sód: 2497 mg

Legenda: Glut=gluten, Mlk=mleko, Lakt=laktoza, Jaj=jaja, Sel=seler, Gor=gorczyca, Ryb=ryby.,

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	• Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk) • Parówki drobiowe — 2 sztuki (80g) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) • Klopsiki z dorsza w sosie koperkowym — 100g (Mlk, Lakt, Jaj, Glut, Ryb) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Buraczki — 150g • Kompot — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Banan — 1/2 sztuki (60g)	kcal: 1999 kcal W: 303.92 g cukry proste: 75.97 g błonnik: 24.21 g białko: 78.3 g tłuszcz: 57.71 g sód: 1902 mg
Dieta łatwostrawna	• Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk) • Parówki drobiowe — 2 sztuki (80g) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 i 1/2 łyżki (15g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) • Klopsiki z dorsza w sosie koperkowym — 100g (Mlk, Lakt, Jaj, Glut, Ryb) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Buraczki — 150g • Kompot — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Pomidor — (100g) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Banan — 1/2 sztuki (60g)	kcal: 2050 kcal W: 308.04 g cukry proste: 77.97 g błonnik: 24.28 g białko: 81.79 g tłuszcz: 60.09 g sód: 2028 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk) • Parówki drobiowe — 2 sztuki (80g) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 100g (Glut)	• Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) • Klopsiki z dorsza w sosie koperkowym — 100g (Mlk, Lakt, Jaj, Glut, Ryb) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Buraczki — 150g • Kompot — 250ml	• Banan — 1 sztuka (120g) • Wafle ryżowe — 2 sztuki (20g)	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — (100g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2310 kcal W: 352.75 g cukry proste: 89.25 g błonnik: 28.21 g białko: 91.71 g tłuszcz: 65.02 g sód: 2377 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	• Parówki drobiowe — 2 sztuki (80g) • Chleb żytni razowy — 3 kromki (105g) (Glut) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150g) (Mlk, Lakt)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 100g (Glut)	• Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) • Klopsiki z dorsza w sosie koperkowym — 100g (Mlk, Lakt, Jaj, Glut, Ryb) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 sztuki (250g) • Fasola szparagowa — 1 i 2/3 garści (150g) • Kompot bez cukru — 250ml	• Jabłko (150g) • Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g)	• Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1874 kcal W: 267.87 g cukry proste: 38.78 g błonnik: 32.96 g białko: 88.33 g tłuszcz: 56.7 g sód: 2466 mg

Legenda: Glut=gluten, Mlk=mleko, Lakt=laktoza, Jaj=jaja, Sel=seler, Gor=gorczyca, Ryb=ryby.,

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 1 szklanka (250ml) (Mlk, Lakt) - Płatki kukurydziane — 1 szklanka (30g) - Bułka pszenna zwykła — 1 sztuka (80g) (Glut) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) - Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) - Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	—	- Zupa ogórkowa zabelana — 300ml (Sel, Mlk, Lakt, Glut) - Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (duszone z obsmażaniem) — 95g (Jaj, Glut, Sel) - Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) - Surówka z czerwonej kapusty — 150g - Kompot — 250ml	—	- Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) - Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) - Ogórek (90g) - Salata zielona, liście — 3 liście (15g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2008 kcal W: 300.82 g cukry proste: 74.95 g błonnik: 24.56 g białko: 87.8 g tłuszcz: 60.03 g sód: 2428 mg
Dieta łatwostrawna	- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 1 szklanka (250ml) (Mlk, Lakt) - Płatki kukurydziane — 1 szklanka (30g) - Bułka pszenna zwykła — 1 sztuka (80g) (Glut) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) - Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) - Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	—	- Zupa ogórkowa zabelana jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt, Glut) - Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (gotowane) — 95g (Jaj, Glut, Sel) - Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) - Salata w sosie jogurtowo-koperkowym — 100g (Mlk, Lakt) - Kompot — 250ml	—	- Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) - Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) - Pomidor (100g) - Salata zielona, liście — 3 liście (15g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1951 kcal W: 306.79 g cukry proste: 71.43 g błonnik: 20.36 g białko: 80.34 g tłuszcz: 54.9 g sód: 2331 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 1 szklanka (250ml) (Mlk, Lakt) - Płatki kukurydziane — 1 szklanka (30g) - Bułka pszenna zwykła — 1 sztuka (80g) (Glut) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) - Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	Kanapka z jajkiem — 100g (Glut, jaj, Jaj)	- Zupa ogórkowa zabelana jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt, Glut) - Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (gotowane) — 95g (Jaj, Glut, Sel) - Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) - Surówka z czerwonej kapusty — 150g - Kompot — 250ml	- Jabłko — 3/4 sztuki (150g) - Kisiel — 250ml	- Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) - Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) - Ogórek (90g) - Salata zielona, liście — 3 liście (15g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2154 kcal W: 322.11 g cukry proste: 82.07 g błonnik: 26.57 g białko: 92.66 g tłuszcz: 64.66 g sód: 2466 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	- Chleb żytni razowy — 3 kromki (105g) (Glut) - Jabłko — 1/3 sztuki (75g) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) - Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) - Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) - Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	Kanapka z jajkiem — 100g (Glut, jaj, Jaj)	- Zupa ogórkowa zabelana jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt, Glut) - Pulpety z indyka w sosie pomidorowym — 95g (Jaj, Glut, Sel) - Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 sztuki (250g) - Surówka z czerwonej kapusty — 150g - Kompot bez cukru — 250ml	- Surówka z marchewki i jabłka — 150g - Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g)	- Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) - Chleb żytni razowy — 3 kromki (105g) (Glut) - Ogórek (90g) - Salata zielona, liście — 3 liście (15g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1935 kcal W: 272.83 g cukry proste: 38.34 g błonnik: 38.82 g białko: 86.84 g tłuszcz: 68.55 g sód: 2699 mg

Legenda: Glut=gluten, Mlk=mleko, Lakt=laktoza, Jaj=jaja, Sel=seler, Gor=gorczyca, Ryb=ryby.,

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	• Kawa zbożowa — 250ml • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Ogórek (90g) • Miód pszczeli — 1 łyżka (25g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa pomidorowa zabieleną — 300ml (Mlk, Lakt, Sel) • Naleśniki z farszem pieczarkowym — 250g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) • Sałatka ogrodowa — 150g • Kompot — 250ml	—	• Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Pomidor (100g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Arbuz (200g)	kcal: 1867 kcal W: 281.36 g cukry proste: 71.99 g błonnik: 21.46 g białko: 70.48 g tłuszcz: 53.63 g sód: 1957.91 mg
Dieta łatwostrawna	• Kawa zbożowa — 250ml • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Masło ekstra — 1 i 1/2 plastra (15g) (Mlk, Lakt) • Miód pszczeli — 1 łyżka (25g) • Pietruszka, liście — 1 łyżeczka (6g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa pomidorowa zabieleną jogurtem — 300ml (Mlk, Lakt, Sel) • Naleśniki z jabłkami i cynamonem — 250g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) • Sos jogurtowo twarogowy — 100g (Mlk, Lakt) • Kompot — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Pomidor (100g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 i 1/2 łyżki (15g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Arbuz (200g)	kcal: 1863 kcal W: 307.73 g cukry proste: 89.09 g błonnik: 17.35 g białko: 63.46 g tłuszcz: 45.28 g sód: 1839.3 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Kawa zbożowa — 250ml • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Ogórki (90g) • Miód pszczeli — 1 łyżka (25g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z sopocką — 100g (Glut)	• Zupa pomidorowa zab jogurtem — 300ml (Mlk, Lakt, Sel) • Naleśniki z jabłkami i cynamonem — 250g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) • Sos jogurtowo twarogowy — 100g (Mlk, Lakt) • Kompot — 250ml	• Arbuz (200g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu(150g) (Mlk, Lakt)	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Pomidor (100g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1987 kcal W: 312.58 g cukry proste: 99.86 g błonnik: 20.72 g białko: 81.94 g tłuszcz: 47.75 g sód: 2157.51 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	• Kawa zbożowa bez cukru — 250ml • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Ogórek (90g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Pietruszka, liście — 2 łyżeczki (12g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Jabłko — ½ szt(75g)	• Kanapka z sopocką — 100g (Glut)	• Zupa pomidorowa zabieleną jogurtem — 300ml (Mlk, Lakt, Sel) • Naleśniki z farszem pieczarkowym — 250g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) • Sałatka ogrodowa — 150g • Kompot bez cukru — 250ml	• Arbuz(200g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu(150g) (Mlk, Lakt)	• Chleb żytni razowy — 3 kromki (105g) (Glut) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1985 kcal W: 292.25 g cukry proste: 55.67 g błonnik: 30.91 g białko: 84.01 g tłuszcz: 59.06 g sód: 2269.67 mg

Legenda: Glut=gluten, Mlk=mleko, Lakt=laktoza, Jaj=jaja, Sel=seler, Gor=gorczyca, Ryb=ryby.,

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	• Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Pomidor 100g • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Banan — 1 sztuka (120g)	—	• Strogonow wieprzowy z szynki — 190g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) • Surówka z marchewki i jabłka — 150g • Grochówka — 300ml (Glut, Sel) • Kompot — 250ml	—	• Pasta z makreli i sera białego — 50g (Ryb, Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ogórek 90g • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2147 kcal W: 305.9 g cukry proste: 80.67 g błonnik: 32.35 g białko: 92.41 g tłuszcz: 67.75 g sód: 3102 mg
Dieta łatwostrawna	• Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Pomidor (100g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Banan — 1 sztuka (120g)	—	• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) • Gulasz z szynki lekki — 180g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Surówka z marchewki i jabłka — 150g • Ryż biały, gotowany — 1 i 1/3 szklanki (170g) • Kompot — 250ml	—	• Pasta twarogowa z natką — 50g (Mlk) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Pomidor — 100g • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2027 kcal W: 306.98 g cukry proste: 91.95 g błonnik: 28.89 g białko: 92.99 g tłuszcz: 53.84 g sód: 2033.88 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Pomidor 100g • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z serem — 100g (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) • Gulasz z szynki lekki — 180g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) • Surówka z marchewki i jabłka — 150g	• Banan — 1 sztuka (120g) • Wafle ryżowe — 2 sztuki (20g)	• Pasta z makreli i sera białego — 50g (Ryb, Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ogórek 90g • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2240 kcal W: 310.14 g cukry proste: 84.40 g błonnik: 31.8 g białko: 101.82 g tłuszcz: 72.03 g sód: 3127 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	• Owsianka na mleku bez cukru — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Pomidor 100g • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z warzywami — 100g (Glut)	• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) • Gulasz z szynki lekki — 180g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) • Surówka z marchewki i jabłka — 150g	• Banan — 1/2 sztuki (60g) • Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g)	• Pasta z makreli i sera białego — 50g (Ryb, Mlk, Lakt) • Chleb żytni razowy — 3 kromki (105g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ogórki kiszone — 1 sztuka (60g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2005 kcal W: 277.6 g cukry proste: 58.42 g błonnik: 36.32 g białko: 92.36 g tłuszcz: 65.75 g sód: 2971. mg

Legenda: Glut=gluten, Mlk=mleko, Lakt=laktoza, Jaj=jaja, Sel=seler, Gor=gorczyca, Ryb=ryby.,

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak