

Nowogard Dorośli — 21.07.2026 (wtorek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	• Parówki drobiowe — 2 sztuki (80g) (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa jarzynowa zabieleną — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Filet z kurczaka duszony — 150g (Glut, Sel) • Mizeria ze śmietaną — 100g (Mlk, Lakt) • Kompot — 250ml	—	• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Ogórek — 1/2 sztuki (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: 1957 kcal W: 271.75 g cukry proste: 78.15 g błonnik: 22.07 g białko: 84.98 g tłuszcz: 62.65 g sód: 2526.53 mg
Dieta łatwostrawna	• Parówki drobiowe — 2 sztuki (80g) (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Filet z kurczaka duszony (bez obsmażania) — 150g (Glut, Sel) • Mizeria ze śmietaną — 100g (Mlk, Lakt) • Kompot — 250ml	—	• Chleb zwykły — 2 i 3/4 kromki (100g) (Glut) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2007 kcal W: 294.09 g cukry proste: 75.96 g błonnik: 21.02 g białko: 84.1 g tłuszcz: 59.53 g sód: 2674.73 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Parówki drobiowe — 2 sztuki (80g) (Mlk, Lakt) • Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk) • 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 — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Filet z kurczaka duszony (bez obsmażania) — 150g (Glut, Sel) • Mizeria ze śmietaną — 100g (Mlk, Lakt) • Kompot — 250ml	• Kanapka z warzywami — 100g (Glut)	• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Ogórek — 1/2 sztuki (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: 2166 kcal W: 298.81 g cukry proste: 100.75 g błonnik: 26.7 g białko: 95.96 g tłuszcz: 69.45 g sód: 2685.05 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	• Parówki drobiowe — 2 sztuki (80g) (Mlk, Lakt) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (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 — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Filet z kurczaka duszony (bez obsmażania) — 150g (Glut, Sel) • Mizeria ze śmietaną — 100g (Mlk, Lakt) • Kompot — 250ml	• Kanapka z warzywami — 100g (Glut)	• Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1983 kcal W: 248.31 g cukry proste: 44.44 g błonnik: 29.72 g białko: 105.98 g tłuszcz: 65.94 g sód: 2838.47 mg

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

Nowogard Dorośli — 22.07.2026 (środa)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	- Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) - Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) - Jabłko — 3/4 sztuki (150g) - Ogórek — 1/2 sztuki (90g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Klasyczne kakao 250 ml — 250ml (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	- Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) - Spaghetti tradycyjne — 350g (Glut) - Kompot — 250ml	—	- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Salata 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: 283.49 g cukry proste: 74.84 g błonnik: 20.91 g białko: 82.21 g tłuszcz: 55.61 g sód: 1706.01 mg
Dieta łatwostrawna	- Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) - Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) - Jabłko — 3/4 sztuki (150g) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Kawa zbożowa — 250ml (Glut) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	- Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) - Spaghetti lekkie — 350g (Glut) - Kompot — 250ml	—	- Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Salata zielona, liście — 3 liście (15g) - Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) - Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1747 kcal W: 285.9 g cukry proste: 61.45 g błonnik: 20.42 g białko: 69.73 g tłuszcz: 38.71 g sód: 1539.64 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	- Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) - Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) - Jabłko — 3/4 sztuki (150g) - Ogórek — 1/2 sztuki (90g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Klasyczne kakao 250 ml — 250ml (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	Kanapka z dżemem — 100g (Glut)	- Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) - Spaghetti lekkie — 350g (Glut) - Kompot — 250ml	- Banan — 1 sztuka (120g) - Wafle ryżowe — 2 sztuki (20g)	- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Salata zielona, liście — 3 liście (15g) - Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) - Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2156 kcal W: 335.47 g cukry proste: 106.07 g błonnik: 24.4 g białko: 90.32 g tłuszcz: 51.31 g sód: 1822.68 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	- Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) - Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) - Ogórek — 1/2 sztuki (90g) - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	Kanapka z szynką z kurczaka — 100g (Glut)	- Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) - Spaghetti lekkie — 350g (Glut) - Kompot — 250ml	- Banan — 2/3 sztuki (75g) - Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g)	- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Salata zielona, liście — 3 liście (15g) - Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) - Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) - Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (240ml)	kcal: 1941 kcal W: 273.53 g cukry proste: 36.82 g błonnik: 26.12 g białko: 99.63 g tłuszcz: 50.59 g sód: 2265.34 mg

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

Nowogard Dorośli — 23.07.2026 (czwartek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 2 łyżeczki (30g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa pomidorowa zabieleną — 300ml (Mlk, Lakt, Sel, Glut, Jaj) • Gulasz z szynki — 180g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) • Surówka z białej kapusty z marchewką — 150g • Kompot — 250ml • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	—	• Chleb zwykły — 3 i 1/3 kromki (120g) (Glut) • Sałatka jarzynowa — 150g (Jaj, Sel, Gor, Mlk, Lakt)	kcal: 2011 kcal W: 292.13 g cukry proste: 64.11 g błonnik: 28.3 g białko: 88.84 g tłuszcz: 59.72 g sód: 1878.97 mg
Dieta łatwostrawna	• Ser twarogowy, półtłusty — 1 plaster (30g) (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 2 łyżeczki (30g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa pomidorowa zab jogurtem — 300ml (Mlk, Lakt, Sel, Glut, Jaj) • Gulasz z szynki lekki (duszenie bez obsmażania) — 180g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) • Surówka z marchewki i jabłka — 150g • Kompot — 250ml • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	—	• Chleb zwykły — 3 i 1/3 kromki (120g) (Glut) • Sałatka jarzynowa lekka — 150g (Mlk, Sel)	kcal: 1884 kcal W: 306.93 g cukry proste: 72.04 g błonnik: 30.24 g białko: 81.88 g tłuszcz: 42.48 g sód: 1326.95 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z sopocką — 100g (Glut)	• Zupa pomidorowa zab jogurtem — 300ml (Mlk, Lakt, Sel, Glut, Jaj) • Gulasz z szynki lekki (duszenie bez obsmażania) — 180g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) • Surówka z marchewki i jabłka — 150g • Kompot — 250ml	• Jabłko — 1 i 1/3 sztuki (250g) • Kisiel — 250ml • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	• Chleb zwykły — 3 i 1/3 kromki (120g) (Glut) • Sałatka jarzynowa — 150g (Jaj, Sel, Gor, Mlk, Lakt)	kcal: 2287 kcal W: 347.69 g cukry proste: 83.18 g błonnik: 39.05 g białko: 98.58 g tłuszcz: 62.82 g sód: 2233.15 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)	• Kanapka z sopocką — 100g (Glut)	• Zupa pomidorowa zab jogurtem — 300ml (Mlk, Lakt, Sel, Glut, Jaj) • Gulasz z szynki lekki (duszenie bez obsmażania) — 180g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) • Surówka z marchewki i jabłka — 150g • Kompot — 250ml	• Surówka z marchewki i jabłka — 150g	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Sałatka jarzynowa — 150g (Jaj, Sel, Gor, Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1/3 szklanki (100ml)	kcal: 2076 kcal W: 278.26 g cukry proste: 62.55 g błonnik: 36.62 g białko: 99.92 g tłuszcz: 68.27 g sód: 2163.86 mg

	Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)					
--	---	--	--	--	--	--

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

Nowogard Dorośli — 24.07.2026 (piątek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	- Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) - Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) - Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 2 łyżeczki (30g) - Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	- Tradycyjne pierogi ruskie — 320g (Glut) - Barszcz ukraiński zabieleny — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) - Kompot — 250ml	—	- Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) - Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) - Jabłko — 3/4 sztuki (150g) - Ogórek — 1/2 sztuki (90g) - Salata zielona, liście — 3 liście (15g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2006 kcal W: 332.22 g cukry proste: 84.20 g błonnik: 25.24 g białko: 75.45 g tłuszcz: 54.16 g sód: 1852.31 mg
Dieta łatwostrawna	- Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) - Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) - Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 2 łyżeczki (30g) - Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	- Zupa buraczkowa lekkostrawna — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) - Pierogi z serem i ziemniakami (wersja lekka) — 310g (Glut, Mlk, Lakt) - Kompot — 250ml	—	- Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) - Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) - Jabłko — 3/4 sztuki (150g) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Salata zielona, liście — 3 liście (15g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1823 kcal W: 329.66 g cukry proste: 80.95 g błonnik: 19.98 g białko: 64.08 g tłuszcz: 40.75 g sód: 1711.01 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	- Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) - Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) - 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 buraczkowa lekkostrawna — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) - Pierogi z serem i ziemniakami (wersja lekka) — 310g (Glut, Mlk, Lakt) - Kompot — 250ml	- Jabłko — 3/4 sztuki (150g) - Biszkopty — 6 sztuk (18g)	- Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) - Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) - Jabłko — 3/4 sztuki (150g) - Ogórek — 1/2 sztuki (90g) - Salata zielona, liście — 3 liście (15g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2061 kcal W: 352.12 g cukry proste: 97.00 g błonnik: 25.6 g białko: 80.52 g tłuszcz: 49.41 g sód: 2096.56 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	- Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) - Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) - Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) - Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	Kanapka z szynką z kurczaka — 100g (Glut)	- Zupa buraczkowa lekkostrawna — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) - Pierogi z serem i ziemniakami (wersja lekka) — 310g (Glut, Mlk, Lakt) - Kompot — 250ml	- Jabłko — 3/4 sztuki (150g) - Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g)	- Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) - Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) - Ogórek — 1/2 sztuki (90g) - Salata zielona, liście — 3 liście (15g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1956 kcal W: 304.86 g cukry proste: 42.92 g błonnik: 28.3 g białko: 91.85 g tłuszcz: 52.57 g sód: 2410.71 mg

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

Nowogard Dorośli — 25.07.2026 (sobota)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Zupa mleczna z kluskami lanymi — 250ml (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Krupnik — 300ml (Sel, Glut) • Kotlet mielony wieprzowy (smażony) — 95g (Jaj, Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Kompot — 250ml	—	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Pasztet drobiowo-wieprzowy — 3 łyżki (60g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2119 kcal W: 265.47 g cukry proste: 48.98 g błonnik: 21.31 g białko: 81.28 g tłuszcz: 83.44 g sód: 2304.14 mg
Dieta łatwostrawna	• Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Ser twarogowy, półtłusty — 1 plaster (30g) (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Zupa mleczna z kluskami lanymi — 250ml (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Krupnik — 300ml (Sel, Glut) • Pulpet wieprzowy — 150g (Jaj, Glut, Mlk, Lakt) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Kompot — 250ml	—	• Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1909 kcal W: 265.45 g cukry proste: 53.12 g błonnik: 20.73 g białko: 83.11 g tłuszcz: 59.44 g sód: 1346.37 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Zupa mleczna z kluskami lanymi — 250ml (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	• Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	• Krupnik — 300ml (Sel, Glut) • Pulpet wieprzowy — 150g (Jaj, Glut, Mlk, Lakt) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Kompot — 250ml	• Kanapka z warzywami — 100g (Glut)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Pasztet drobiowo-wieprzowy — 3 łyżki (60g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2172 kcal W: 290.03 g cukry proste: 70.97 g błonnik: 25.33 g białko: 87.9 g tłuszcz: 75.99 g sód: 2407.89 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	• Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Ser twarogowy, półtłusty — 1 plaster (30g) (Mlk, Lakt) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • 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)	• Krupnik — 300ml (Sel, Glut) • Pulpet wieprzowy — 150g (Jaj, Glut, Mlk, Lakt) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Kompot — 250ml	• Kanapka z warzywami — 100g (Glut)	• Jaja kurze, całe — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1979 kcal W: 257.69 g cukry proste: 39.43 g błonnik: 29.07 g białko: 90.27 g tłuszcz: 67.14 g sód: 1718.46 mg

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

Nowogard Dorośli — 26.07.2026 (niedziela)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) • Klasyczne kakao 250 ml — 250ml (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa fasolowa — 300ml (Glut, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Udka duszone z warzywami — 200g (Sel, Glut) • Kompot — 100ml	—	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Serek wiejski 3% — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2015 kcal W: 300.17 g cukry proste: 77.09 g błonnik: 27.22 g białko: 95.65 g tłuszcz: 62.46 g sód: 2454.24 mg
Dieta łatwostrawna	• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Kawa zbożowa — 250ml (Glut) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa fasolowa — 300ml (Glut, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Udka gortowane z warzywami — 200g (Sel, Glut) • Kompot — 100ml	—	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Serek wiejski 3% — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1934 kcal W: 295.47 g cukry proste: 69.41 g błonnik: 28.87 g białko: 90.15 g tłuszcz: 59.12 g sód: 1685.3 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) • Klasyczne kakao 250 ml — 250ml (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z dżemem — 100g (Glut)	• Zupa fasolowa — 300ml (Glut, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Udka gortowane z warzywami — 200g (Sel, Glut) • Kompot — 100ml	• Budyń 250ml — 250ml (Mlk, Lakt)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Serek wiejski 3% — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2321 kcal W: 342.65 g cukry proste: 110.38 g błonnik: 29.18 g białko: 107.44 g tłuszcz: 72.21 g sód: 2611.86 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) • Klasyczne kakao bez cukru 250 ml — 250ml (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z warzywami — 100g (Glut)	• Zupa fasolowa — 300ml (Glut, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Udka gortowane z warzywami — 200g (Sel, Glut) • Kompot — 100ml	• Bułki grahamki — 1/3 sztuki (40g) (Glut) • Sałatka ogrodowa — 150g	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Serek wiejski 3% — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2121 kcal W: 286.53 g cukry proste: 49.38 g błonnik: 34.81 g białko: 109.59 g tłuszcz: 74.24 g sód: 2802.27 mg

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

Nowogard Dorośli — 27.07.2026 (poniedziałek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	• Parówki drobiowe — 2 sztuki (80g) (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Leczo z kiełbasą drobiową — 300g (Glut, Sel, Gor) • Kartoflanka — 300ml • Kompot — 250ml	—	• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Banan — 1/2 sztuki (60g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2052 kcal W: 307.6 g cukry proste: 67.93 g błonnik: 24.71 g białko: 76.17 g tłuszcz: 61.82 g sód: 2559.26 mg
Dieta łatwostrawna	• Parówki drobiowe — 2 sztuki (80g) (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Leczo z lekkie z kurczakiem gotowanym — 300g (Glut) • Kartoflanka — 300ml • Kompot — 250ml	—	• Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Banan — 1/2 sztuki (60g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2026 kcal W: 296.97 g cukry proste: 66.86 g błonnik: 24.46 g białko: 81.97 g tłuszcz: 60.51 g sód: 2477.56 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Parówki drobiowe — 1 sztuka (40g) (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk) • 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)	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Leczo z lekkie z kurczakiem gotowanym — 300g (Glut) • Kartoflanka — 300ml • Kompot — 250ml	• Banan — 1 sztuka (120g) • Wafle ryżowe — 2 sztuki (20g)	• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Banan — 1/2 sztuki (60g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2324 kcal W: 356.93 g cukry proste: 89.67 g błonnik: 29.37 g białko: 89.68 g tłuszcz: 64.18 g sód: 2596.16 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	• Parówki drobiowe — 1 sztuka (40g) (Mlk, Lakt) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (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 szynką z kurczaka — 100g (Glut)	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Leczo z lekkie z kurczakiem gotowanym — 300g (Glut) • Kartoflanka — 300ml • Kompot — 250ml	• Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g)	• Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2021 kcal W: 275.14 g cukry proste: 36.82 g błonnik: 33.55 g białko: 97.13 g tłuszcz: 61.37 g sód: 2508.78 mg

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

Nowogard Dorośli — 28.07.2026 (wtorek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	• Bułka pszenna zwykła — 1 sztuka (80g) (Glut) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 1 szklanka (250ml) (Mlk, Lakt) • Płatki kukurydziane — 1 szklanka (30g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa jarzynowa zabieleną — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Jajka sadzone — 100g (Jaj, Mlk) • Kalafior, gotowany w wodzie — 150g • Kompot — 250ml	—	• Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1878 kcal W: 271.59 g cukry proste: 69.92 g błonnik: 23.41 g białko: 79.18 g tłuszcz: 56.96 g sód: 2550.49 mg
Dieta łatwostrawna	• Bułka pszenna zwykła — 1 sztuka (80g) (Glut) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 1 szklanka (250ml) (Mlk, Lakt) • Płatki kukurydziane — 1 szklanka (30g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Fasola szparagowa — 1 i 2/3 garści (150g) • Jajka w koszulkach (poszetowe) — 90g (Jaj) • Kompot — 250ml	—	• Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1838 kcal W: 287.86 g cukry proste: 70.03 g błonnik: 22.57 g białko: 72.37 g tłuszcz: 49.46 g sód: 2406.39 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Bułka pszenna zwykła — 1 sztuka (80g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 1 szklanka (250ml) (Mlk, Lakt) • Płatki kukurydziane — 1 szklanka (30g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z jajkiem — 100g (Glut, Jaj)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Fasola szparagowa — 1 i 2/3 garści (150g) • Jajka w koszulkach (poszetowe) — 90g (Jaj) • Kompot — 250ml	• Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Kisiel — 250ml	• Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2124 kcal W: 316.72 g cukry proste: 79.58 g błonnik: 29.02 g białko: 90.36 g tłuszcz: 59.45 g sód: 2762.24 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	• Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1/3 szklanki (100ml)	• Kanapka z jajkiem — 100g (Glut, Jaj)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Fasola szparagowa — 1 i 2/3 garści (150g) • Jajka w koszulkach (poszetowe) — 90g (Jaj) • Kompot — 250ml	• Surówka z marchewki i jabłka — 150g • Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g)	• Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1806 kcal W: 244.92 g cukry proste: 35.73 g błonnik: 31.26 g białko: 82.24 g tłuszcz: 60.44 g sód: 2372.55 mg

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

Nowogard Dorośli — 29.07.2026 (środa)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	- Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) - Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) - Ogórek — 1/2 sztuki (90g) - Miód pszczeli — 1 łyżka (25g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Kawa zbożowa — 250ml (Glut) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	- Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) - Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (duszone z obsmażaniem) — 95g (Jaj, Glut, Sel) - Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) - Marchewka z groszkiem, gotowana — 150g - Kompot — 250ml	—	- Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) - Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) - Arbuz — 2/3 plastra (200g) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2027 kcal W: 323.31 g cukry proste: 76.98 g błonnik: 25.98 g białko: 89.54 g tłuszcz: 50.91 g sód: 1761.93 mg
Dieta łatwostrawna	- Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) - Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Miód pszczeli — 1 łyżka (25g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Kawa zbożowa — 250ml (Glut) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	- Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) - Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (gotowane) — 95g (Jaj, Glut, Sel) - Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) - Marchewka z groszkiem, gotowana — 150g - Kompot — 250ml	—	- Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) - Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1961 kcal W: 308 g cukry proste: 63.23 g błonnik: 26.13 g białko: 88.61 g tłuszcz: 50.82 g sód: 1758.03 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	- Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) - Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) - Ogórek — 1/2 sztuki (90g) - Miód pszczeli — 1 łyżka (25g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Kawa zbożowa — 250ml (Glut) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	Kanapka z sopocką — 100g (Glut)	- Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) - Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (gotowane) — 95g (Jaj, Glut, Sel) - Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) - Marchewka z groszkiem, gotowana — 150g - Kompot — 250ml	- Arbuz — 2/3 plastra (200g) - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	- Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) - Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) - Arbuz — 2/3 plastra (200g) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2237 kcal W: 350.64 g cukry proste: 98.92 g błonnik: 27.16 g białko: 100.15 g tłuszcz: 57.63 g sód: 1937.73 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	- Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) - Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) - Ogórek — 1/2 sztuki (90g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Kawa zbożowa bez cukru — 250ml (Glut) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	Kanapka z sopocką — 100g (Glut)	- Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) - Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (gotowane) — 95g (Jaj, Glut, Sel) - Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) - Marchewka z groszkiem, gotowana — 150g - Kompot — 250ml	- Arbuz — 2/3 plastra (200g) - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	- Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) - Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) - Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1951 kcal W: 271.52 g cukry proste: 66.92 g błonnik: 26.95 g białko: 102.42 g tłuszcz: 58.86 g sód: 1887.38 mg

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

Nowogard Dorośli — 30.07.2026 (czwartek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	- Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) - Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) - Banan — 1 sztuka (120g) - Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) - Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) - Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	- Zupa kalafiorowa — 300ml (Sel) - Naleśniki z serem — 250g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) - Kompot — 250ml	—	- Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) - Pasztet drobiowo-wieprzowy — 3 łyżki (60g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1861 kcal W: 270.99 g cukry proste: 81.81 g błonnik: 28.22 g białko: 81.04 g tłuszcz: 55.72 g sód: 4086.17 mg
Dieta łatwostrawna	- Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) - Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) - Banan — 1 sztuka (120g) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) - Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	- Krupnik — 300ml (Sel, Glut) - Naleśniki z serem — 250g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) - Kompot — 250ml	—	- Jaja kurze, na twardo — 2 sztuki (100g) (Jaj) - 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)	kcal: 1897 kcal W: 273.73 g cukry proste: 77.84 g błonnik: 19.86 g białko: 83.96 g tłuszcz: 55.03 g sód: 1641.74 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	- Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) - Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) - Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) - Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) - Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	Kanapka z serem — 100g (Glut, Mlk, Lakt)	- Krupnik — 300ml (Sel, Glut) - Naleśniki z serem — 250g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) - Kompot — 250ml	- Banan — 1 sztuka (120g) - Wafle ryżowe — 2 sztuki (20g)	- Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) - Pasztet drobiowo-wieprzowy — 3 łyżki (60g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2106 kcal W: 303.92 g cukry proste: 74.20 g błonnik: 21.65 g białko: 88.77 g tłuszcz: 62.89 g sód: 3484.19 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	- Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) - Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) - Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) - Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) - Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	Kanapka z warzywami — 100g (Glut)	- Krupnik — 300ml (Sel, Glut) - Naleśniki z serem — 250g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) - Kompot — 250ml	- Banan — 1/2 sztuki (60g) - Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g)	- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) - Pasztet drobiowo-wieprzowy — 3 łyżki (60g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) - Herbata czarna, napar bez cukru — 2/3 szklanki (150ml)	kcal: 1843 kcal W: 253.79 g cukry proste: 51.20 g błonnik: 22.15 g białko: 82.97 g tłuszcz: 57.62 g sód: 3154.46 mg

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