

Nowogard Dorośli — 31.07.2026 (piątek)

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

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) • Marchewka z groszkiem — 100g (Mlk, Glut) • Bitki z kurczaka w sosie własnym — 180g (Glut) • Kompot — 250ml	—	• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1962 kcal W: 283.67 g cukry proste: 81.09 g błonnik: 26.63 g białko: 87.05 g tłuszcz: 57.93 g sód: 1797.84 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) • Marchewka z groszkiem — 100g (Mlk, Glut) • Bitki z kurczaka w sosie własnym (bez obsmażania) — 180g (Glut) • Kompot — 250ml	—	• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1961 kcal W: 284.52 g cukry proste: 81.54 g błonnik: 26.63 g białko: 87.64 g tłuszcz: 57.13 g sód: 1806.44 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)	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Marchewka z groszkiem — 100g (Mlk, Glut) • Bitki z kurczaka w sosie własnym (bez obsmażania) — 180g (Glut) • Kompot — 250ml	• Kanapka z warzywami — 100g (Glut)	• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2171 kcal W: 310.73 g cukry proste: 103.69 g błonnik: 31.26 g białko: 98.03 g tłuszcz: 64.73 g sód: 1956.36 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)	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Bitki z kurczaka w sosie własnym — 180g (Glut) • Brokuły, gotowane w wodzie — 150g • Kompot bez cukru — 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: 1868 kcal W: 238.28 g cukry proste: 45.07 g błonnik: 31.88 g białko: 107.53 g tłuszcz: 57.18 g sód: 2048.93 mg

Nowogard Dorośli — 01.08.2026 (sobota)

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

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Klasyczne kakao — 250ml (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) • Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym — 95g (Jaj, Glut, Sel) • Makaron, penne — 1 i 1/3 szklanki (100g) (Glut) • Surówka z marchewki i jabłka — 150g • Kompot — 250ml	—	• 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: 2074 kcal W: 330.2 g cukry proste: 84.12 g błonnik: 25.5 g białko: 97.25 g tłuszcz: 48.38 g sól: 1849.18 mg
Dieta łatwostrawna	• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Klasyczne kakao — 250ml (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) • Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym (gotowane, bez cebuli) — 95g (Jaj, Glut, Sel) • Makaron, penne — 1 i 1/3 szklanki (100g) (Glut) • Surówka z marchewki i jabłka — 150g • Kompot — 250ml	—	• 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: 2074 kcal W: 330.2 g cukry proste: 84.12 g błonnik: 25.5 g białko: 97.25 g tłuszcz: 48.38 g sól: 1849.18 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Klasyczne kakao — 250ml (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z dżemem — 100g (Glut)	• Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) • Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym (gotowane, bez cebuli) — 95g (Jaj, Glut, Sel) • Makaron, penne — 1 i 1/3 szklanki (100g) (Glut) • Surówka z marchewki i jabłka — 150g • 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: 2360 kcal W: 381.69 g cukry proste: 117.20 g błonnik: 28.61 g białko: 103.38 g tłuszcz: 54.84 g sól: 1942.73 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) • Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym — 95g (Jaj, Glut, Sel) • Makaron, penne — 1 szklanka (70g) (Glut) • Surówka z marchewki i jabłka — 150g • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 2/3 sztuki (75g) • 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 bez cukru — 1 szklanka (240ml)	kcal: 1999 kcal W: 287.78 g cukry proste: 47.95 g błonnik: 29.43 g białko: 108.52 g tłuszcz: 54.03 g sól: 2385.09 mg

Nowogard Dorośli — 02.08.2026 (niedziela)

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

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Banan — 1 sztuka (120g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa pomidorowa zabelana — 300ml (Mlk, Lakt, Sel, Glut) • Gulasz z szynki — 180g (Glut, Sel, Mlk, Lakt) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) • Surówka z białej kapusty z marchewką — 150g • Kompot — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 i 1/3 kromki (120g) (Glut) • Sałatka jarzynowa — 150g (Jaj, Sel, Gor, Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2052 kcal W: 301.64 g cukry proste: 68.79 g błonnik: 30.07 g białko: 89.95 g tłuszcz: 60.02 g sód: 1879.87 mg
Dieta łatwostrawna	• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Banan — 1 sztuka (120g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa pomidorowa zabelana — 300ml (Mlk, Lakt, Sel, Glut) • Gulasz z szynki lekki (duszenie bez obsmażania) — 180g (Glut, Sel, Mlk, Lakt) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) • Surówka z marchewki i jabłka — 150g • Kompot — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 i 1/3 kromki (120g) (Glut) • Sałatka jarzynowa — 150g (Jaj, Sel, Gor, Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2050 kcal W: 306.82 g cukry proste: 73.11 g błonnik: 31.68 g białko: 89.05 g tłuszcz: 58.13 g sód: 1942.85 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	• Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Kanapka z sopocką — 100g (Glut)	• Zupa pomidorowa zabelana — 300ml (Mlk, Lakt, Sel, Glut) • Gulasz z szynki lekki (duszenie bez obsmażania) — 180g (Glut, Sel, Mlk, Lakt) • 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	• Chleb zwykły — 3 i 1/3 kromki (120g) (Glut) • Sałatka jarzynowa — 150g (Jaj, Sel, Gor, Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2291 kcal W: 346.92 g cukry proste: 82.81 g błonnik: 39.05 g białko: 98.04 g tłuszcz: 63.86 g sód: 2225.35 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	• Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Kanapka z sopocką — 100g (Glut)	• Zupa pomidorowa zab jogurtem — 300ml (Mlk, Lakt, Sel, Glut) • Gulasz z szynki — 180g (Glut, Sel, Mlk, Lakt) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) • Surówka z białej kapusty z marchewką — 150g • Kompot bez cukru — 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: 2033 kcal W: 262.08 g cukry proste: 58.23 g błonnik: 35.01 g białko: 100.7 g tłuszcz: 70.16 g sód: 2100.88 mg

Nowogard Dorośli — 03.08.2026 (poniedziałek)

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

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)	—	• Grochówka — 300ml (Sel) • Ryż na mleku z serem, cynamonem i jabłkiem — 350g (Mlk, Lakt) • Kompot — 250ml	—	• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1983 kcal W: 326.93 g cukry proste: 92.47 g błonnik: 28.11 g białko: 81.91 g tłuszcz: 43 g sód: 2064.42 mg
Dieta łatwostrawna	• 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)	—	• Krupnik — 300ml (Sel, Glut) • Ryż na mleku z serem, cynamonem i jabłkiem — 350g (Mlk, Lakt) • Kompot — 250ml	—	• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1843 kcal W: 315.87 g cukry proste: 91.64 g błonnik: 23.71 g białko: 73.52 g tłuszcz: 35.54 g sód: 1867.46 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)	• Krupnik — 300ml (Sel, Glut) • Ryż na mleku z serem, cynamonem i jabłkiem — 350g (Mlk, Lakt) • Kompot — 250ml	• Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Biskopity — 6 sztuk (18g) (Glut)	• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2051 kcal W: 347.69 g cukry proste: 106.63 g błonnik: 27.29 g białko: 81.7 g tłuszcz: 41.48 g sód: 2115.66 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)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 100g (Glut) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	• Krupnik — 300ml (Sel, Glut) • Makaron brązowy z białym serem bez cukru — 250g (Glut, Mlk, Lakt) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Kompot bez cukru — 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) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1888 kcal W: 273.06 g cukry proste: 54.41 g błonnik: 35.38 g białko: 96.94 g tłuszcz: 49.47 g sód: 2394.59 mg

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

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) - Banan — 1 sztuka (120g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	- Barszcz ukraiński zabieleny — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) - Pulpet wieprzowy — 150g (Jaj, Glut, Mlk, Lakt) - Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) - Surówka z czerwonej kapusty — 150g - Kompot — 250ml	—	- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) - Pasztet drobiowo-wieprzowy — 3 łyżki (60g) - Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) - Ogórkii kiszzone — 1 sztuka (60g) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2208 kcal W: 322.08 g cukry proste: 81.18 g błonnik: 28.1 g białko: 81.66 g tłuszcz: 78.27 g sód: 2304.81 mg
Dieta łatwostrawna	- 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) - Banan — 1 sztuka (120g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	- Zupa buraczkowa lekkostrawna — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) - Pulpet wieprzowy (gotowany) — 150g (Jaj, Glut, Mlk, Lakt) - Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) - Marchew, gotowana w wodzie — 2 i 3/4 sztuki (100g) - Kompot — 250ml	—	- Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) - Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2072 kcal W: 314.51 g cukry proste: 84.63 g błonnik: 25.94 g białko: 84.35 g tłuszcz: 65.35 g sód: 1644.51 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)	- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) - Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	- Zupa buraczkowa lekkostrawna — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) - Pulpet wieprzowy (gotowany) — 150g (Jaj, Glut, Mlk, Lakt) - Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) - Marchew, gotowana w wodzie — 2 i 3/4 sztuki (100g) - Kompot — 250ml	Kanapka z warzywami — 100g (Glut)	- Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) - Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) - Ogórek — 1/3 sztuki (60g) - Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2155 kcal W: 310.16 g cukry proste: 81.84 g błonnik: 27.63 g białko: 93.06 g tłuszcz: 72.45 g sód: 1791.83 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)	- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) - Jabłko — 3/4 sztuki (150g) - Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	- Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) - Pulpet wieprzowy (gotowany) — 150g (Jaj, Glut, Mlk, Lakt) - Ziemniaki, gotowane w wodzie — 1 i 1/4 sztuki (100g) - Surówka z czerwonej kapusty — 150g - Kompot bez cukru — 100ml	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: 1837 kcal W: 208.54 g cukry proste: 43.54 g błonnik: 28.96 g białko: 88.77 g tłuszcz: 74.04 g sód: 1724.15 mg

Nowogard Dorośli — 05.08.2026 (środa)

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

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	- Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) - Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Jabłko — 3/4 sztuki (150g) - Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) - Klasyczne kakao — 250ml (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	- Krupnik — 300ml (Sel, Glut) - Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) - Buraczki — 150g - Zrazy wieprzowe — 180g (Glut) - Kompot — 250ml	—	- 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: 2051 kcal W: 301.19 g cukry proste: 87.22 g błonnik: 29.15 g białko: 99.47 g tłuszcz: 53.47 g sód: 3666.42 mg
Dieta łatwostrawna	- Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) - Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Jabłko — 3/4 sztuki (150g) - Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) - Klasyczne kakao — 250ml (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	- Krupnik — 300ml (Sel, Glut) - Bitki ze schabu sosie własnym (duszone bez obsmażania) — 180g (Glut) - Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) - Buraczki — 150g - Kompot — 250ml	—	- 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: 1996 kcal W: 297.89 g cukry proste: 86.44 g błonnik: 27.69 g białko: 96.68 g tłuszcz: 49.88 g sód: 2306.62 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	- Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) - Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Jabłko — 3/4 sztuki (150g) - Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) - Klasyczne kakao — 250ml (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	Kanapka z dżemem — 100g (Glut)	- Krupnik — 300ml (Sel, Glut) - Bitki ze schabu sosie własnym (duszone bez obsmażania) — 180g (Glut) - Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) - Buraczki — 150g - Kompot — 250ml	Budyń — 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: 2302 kcal W: 340.37 g cukry proste: 119.73 g błonnik: 29.65 g białko: 108.47 g tłuszcz: 59.63 g sód: 2464.24 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	- Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) - Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Jabłko — 3/4 sztuki (150g) - Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) - Klasyczne kakao bez cukru — 250ml (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	Kanapka z warzywami — 100g (Glut)	- Krupnik — 300ml (Sel, Glut) - Bitki ze schabu sosie własnym (duszone bez obsmażania) — 180g (Glut) - Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) - Fasola szparagowa — 1 garść (100g) - Kompot bez cukru — 100ml	- Butki grahamki — 1/3 sztuki (40g) (Glut) - Salatka 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: 1944 kcal W: 258.53 g cukry proste: 48.41 g błonnik: 33.78 g białko: 109.16 g tłuszcz: 55.82 g sód: 2601.91 mg

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

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) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa ogórkowa zabieleną — 300ml (Sel, Mlk, Lakt, Glut) • Fasolka po bretońsku — 325g (Sel, Glut) • Bułki grahamki — 1 sztuka (100g) (Glut) • Kompot — 300ml	—	• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Banan — 1/2 sztuki (60g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2100 kcal W: 318.47 g cukry proste: 67.24 g błonnik: 33.36 g białko: 81.12 g tłuszcz: 62.99 g sód: 3114.18 mg
Dieta łatwostrawna	• Parówki drobiowe — 2 sztuki (80g) (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Lekkostrawny sos mięsny — 180g (Glut) • Ryż biały, gotowany — 1 i 1/3 szklanki (170g) • Kompot — 300ml	—	• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Banan — 1/2 sztuki (60g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1994 kcal W: 274.08 g cukry proste: 62.18 g błonnik: 20.49 g białko: 72.42 g tłuszcz: 70.56 g sód: 1785.53 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) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 100g (Glut)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Lekkostrawny sos mięsny — 180g (Glut) • Ryż biały, gotowany — 1 i 1/3 szklanki (170g) • Kompot — 300ml	• Banan — 1 sztuka (120g) • Wafle ryżowe — 2 sztuki (20g)	• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Banan — 1/2 sztuki (60g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2278 kcal W: 336.13 g cukry proste: 86.94 g błonnik: 25.47 g białko: 81.79 g tłuszcz: 71.13 g sód: 2041.33 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	• Parówki drobiowe — 1 sztuka (40g) (Mlk, Lakt) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 100g (Glut)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) • Lekkostrawny sos mięsny — 180g (Glut) • Kompot bez cukru — 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: 1920 kcal W: 234.83 g cukry proste: 34.43 g błonnik: 31.86 g białko: 92.64 g tłuszcz: 69.85 g sód: 1953.95 mg

Nowogard Dorośli — 07.08.2026 (piątek)

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

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	• 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) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Południca sopocka — 3 plastry (36g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa włoska — 300ml (Sel, Glut, Jaj) • Ryba po grecku — 200g (Ryb, Sel, Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • 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: 2005 kcal W: 309.56 g cukry proste: 75.53 g błonnik: 24.21 g białko: 83.91 g tłuszcz: 63 g sód: 2556.9 mg
Dieta łatwostrawna	• 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) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Południca sopocka — 3 plastry (36g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa włoska — 300ml (Sel, Glut, Jaj) • Ryba po grecku bez cebuli, bez obsmażania — 200g (Ryb, Sel, Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • 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: 2000 kcal W: 308.52 g cukry proste: 74.75 g błonnik: 23.95 g białko: 83.7 g tłuszcz: 62.94 g sód: 2556 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) • Południca sopocka — 3 plastry (36g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z jajkiem — 100g (Glut, Jaj)	• Zupa włoska — 300ml (Sel, Glut, Jaj) • Ryba po grecku bez cebuli, bez obsmażania — 200g (Ryb, Sel, Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Kompot — 250ml	• Kisiel — 250ml • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• 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: 2256 kcal W: 346.74 g cukry proste: 83.24 g błonnik: 28.36 g białko: 93.43 g tłuszcz: 70.21 g sód: 2774.5 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) • Południca sopocka — 3 plastry (36g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1/3 szklanki (100ml)	• Kanapka z jajkiem — 100g (Glut, Jaj)	• Zupa włoska — 300ml (Sel, Glut, Jaj) • Ryba po grecku — 200g (Ryb, Sel, Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • 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 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: 1898 kcal W: 264.98 g cukry proste: 40.17 g błonnik: 30.86 g białko: 85.4 g tłuszcz: 71.26 g sód: 2385.71 mg

Nowogard Dorośli — 08.08.2026 (sobota)

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

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	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 • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa z fasolką szparagową zabieleną — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) • Strogonow wieprzowy — 190g (Sel, Glut, Mlk, Lakt) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) • Brokuły, gotowane w wodzie — 150g • Kompot — 250ml	—	• Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Arbuz — 2/3 plastra (200g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1888 kcal W: 279.32 g cukry proste: 72.14 g błonnik: 25.5 g białko: 91.07 g tłuszcz: 48.91 g sód: 1838.16 mg
Dieta łatwostrawna	• 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 • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa z fasolką szparagową zabieleną — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) • Lekkostrawna potrawka z kurczaka — 180g (Sel, Glut, Mlk, Lakt) • Brokuły, gotowane w wodzie — 150g • Kompot — 250ml	—	• Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Arbuz — 2/3 plastra (200g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1825 kcal W: 282.49 g cukry proste: 72.44 g błonnik: 26.21 g białko: 93.69 g tłuszcz: 39.58 g sód: 1632.31 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 • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z sopocką — 100g (Glut)	• Zupa z fasolką szparagową zabieleną — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) • Lekkostrawna potrawka z kurczaka — 180g (Sel, Glut, Mlk, Lakt) • Brokuły, gotowane w wodzie — 150g • Kompot — 250ml	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Arbuz — 2/3 plastra (200g)	• Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Arbuz — 2/3 plastra (200g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2035 kcal W: 309.82 g cukry proste: 94.38 g błonnik: 27.39 g białko: 104.3 g tłuszcz: 46.3 g sód: 1808.11 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 • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z sopocką — 100g (Glut)	• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) • Surówka z marchewki i jabłka — 150g • Lekkostrawna potrawka z kurczaka — 180g (Sel, Glut, Mlk, Lakt) • Kompot bez cukru — 250ml	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Arbuz — 2/3 plastra (200g)	• Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1862 kcal W: 245.26 g cukry proste: 70.55 g błonnik: 31.12 g białko: 109.39 g tłuszcz: 52.86 g sód: 2010.87 mg

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

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta podstawowa	• Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Banan — 1 sztuka (120g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa fasolowa — 300ml (Sel, Glut) • Udka duszone z warzywami — 180g (Sel, Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • 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: 2019 kcal W: 315.98 g cukry proste: 71.61 g błonnik: 25.99 g białko: 81.4 g tłuszcz: 64.14 g sód: 3108.22 mg
Dieta łatwostrawna	• Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Banan — 1 sztuka (120g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Udka gotowane z warzywami — 200g (Sel, Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • 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: 1897 kcal W: 278.94 g cukry proste: 71.29 g błonnik: 24.07 g białko: 79.13 g tłuszcz: 56.75 g sód: 3013.63 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)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Udka gotowane z warzywami — 200g (Sel, Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • 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: 2200 kcal W: 314.53 g cukry proste: 73.67 g błonnik: 26.82 g białko: 93.95 g tłuszcz: 68.13 g sód: 3480.78 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)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Udka duszone z warzywami — 180g (Sel, Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Kompot bez cukru — 100ml	• Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g) • Banan — 1/2 sztuki (60g)	• 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: 1883 kcal W: 251.3 g cukry proste: 50.67 g błonnik: 27.32 g białko: 87.95 g tłuszcz: 62.86 g sód: 3151.05 mg