

Nowogard Dorośli — 10.08.2026 (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	• Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa letnia zabelana — 300ml (Glut, Mlk, Lakt, Jaj, Sel) • Kotlet drobiowy — 180g (Glut, Jaj) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Surówka z marchwii, pora i kukurydzy — 80g (Mlk, Lakt) • 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: 2050 kcal W: 315.69 g cukry proste: 80.12 g błonnik: 28.04 g białko: 83.16 g tłuszcz: 64.11 g sód: 2893.59 mg
Dieta łatwostrawna	• Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa letnia zabelana jogurtem — 300ml (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Filet z kurczaka w sosie z natką — 200g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Marchewka z jogurtem — 100g (Mlk, Lakt) • Kompot — 250ml	—	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • 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: 1907 kcal W: 319.35 g cukry proste: 86.57 g błonnik: 28.51 g białko: 84.42 g tłuszcz: 49.42 g sód: 2223.51 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • 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 letnia zabelana jogurtem — 300ml (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Filet z kurczaka w sosie z natką — 200g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Marchewka z jogurtem — 100g (Mlk, Lakt) • Kompot — 250ml	• Kanapka z warzywami — 100g (Glut)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • 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: 2117 kcal W: 345.56 g cukry proste: 108.72 g błonnik: 33.14 g białko: 94.81 g tłuszcz: 57.02 g sód: 2373.43 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	• Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (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 letnia zabelana jogurtem — 300ml (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Filet z kurczaka w sosie z natką — 200g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Marchewka z jogurtem — 100g (Mlk, Lakt) • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z warzywami — 100g (Glut)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1890 kcal W: 281.87 g cukry proste: 50.52 g błonnik: 36.16 g białko: 100.47 g tłuszcz: 56.42 g sód: 2724.95 mg

Nowogard Dorośli — 11.08.2026 (wtorek)

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 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)	—	• Zupa wiejska z zacierką — 300ml (Glut, Jaj, Sel) • Spaghetti tradycyjne — 250g (Glut, Mlk, Lakt) • 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: 2007 kcal W: 285.62 g cukry proste: 77.92 g błonnik: 23.79 g białko: 84.42 g tłuszcz: 59.34 g sód: 1841.68 mg
Dieta łatwostrawna	• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Sałata — 1/8 sztuki (15g) • 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)	—	• Zupa warzywna z zacierką — 300ml (Glut, Jaj, Sel) • Spaghetti lekkie — 250g (Glut) • Kompot — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (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: 1852 kcal W: 294.52 g cukry proste: 71.91 g błonnik: 21.56 g białko: 74.81 g tłuszcz: 43.95 g sód: 1630.2 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Sałata — 1/8 sztuki (15g) • 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)	• Zupa warzywna z zacierką — 300ml (Glut, Jaj, Sel) • Spaghetti lekkie — 250g (Glut) • Kompot — 250ml	• Banan — 1 sztuka (120g) • Wafle ryżowe — 2 sztuki (20g)	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (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: 2138 kcal W: 346.01 g cukry proste: 104.99 g błonnik: 24.67 g białko: 80.94 g tłuszcz: 50.41 g sód: 1723.75 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)	• Zupa warzywna z zacierką — 300ml (Glut, Jaj, Sel) • Spaghetti z makaronem pełnoziarnistym — 250g (Glut) • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 2/3 sztuki (75g) • Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g)	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (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 (250ml)	kcal: 1970 kcal W: 269.29 g cukry proste: 38.78 g błonnik: 24.57 g białko: 92.22 g tłuszcz: 60.3 g sód: 2152.29 mg

Nowogard Dorośli — 12.08.2026 (Środa)

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)	—	• Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut, Ryb) • Ryba filet smażony — 100g (Ryb, Glut, Jaj) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Surówka z kiszzonej kapusty — 80g (Mlk, Lakt, Jaj, Sel) • Kompot — 250ml	—	• 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: 1991 kcal W: 320.85 g cukry proste: 74.83 g błonnik: 29.47 g białko: 81.12 g tłuszcz: 48.05 g sód: 2296.32 mg
Dieta łatwostrawna	• Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (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) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) • Ryba filet duszony w jarzynach — 100g (Ryb) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Surówka z marchewki i jabłka — 150g • Kompot — 250ml	—	• Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Sałatka jarzynowa lekka — 150g (Mlk, Sel, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1848 kcal W: 319.73 g cukry proste: 86.07 g błonnik: 32.25 g białko: 81.81 g tłuszcz: 33.19 g sód: 1548.63 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • 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)	• Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) • Ryba filet duszony w jarzynach — 100g (Ryb) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Surówka z marchewki i jabłka — 150g • Kompot — 250ml	• Jabłko — 1 i 1/3 sztuki (250g) • Kisiel — 250ml	• Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Sałatka jarzynowa lekka — 150g (Mlk, Sel, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2089 kcal W: 359.83 g cukry proste: 95.77 g błonnik: 39.62 g białko: 90.8 g tłuszcz: 38.92 g sód: 1831.13 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	• Ser twarogowy, półtłusty — 1 plaster (30g) (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z sopocką — 100g (Glut)	• Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) • Ryba filet duszony w jarzynach — 100g (Ryb) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Surówka z marchewki i jabłka — 150g • Kompot bez cukru — 250ml	• Surówka z marchewki i jabłka — 150g	• Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Sałatka jarzynowa lekka — 150g (Mlk, Sel, Lakt) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1854 kcal W: 301.16 g cukry proste: 61.52 g błonnik: 38.56 g białko: 84.37 g tłuszcz: 41.81 g sód: 1875.29 mg

Nowogard Dorośli — 13.08.2026 (czwartek)

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)	—	- Zupa krem z białych warzyw — 300ml (Mlk, Lakt, Sel) - Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) - Surówka z białej kapusty i marchewki — 80g (Mlk, Lakt, Jaj) - Łopatka wiep. duszona w sosie — 180g (Glut, Sel) - Kompot — 250ml	—	- Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) - Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) - Ogórek — 1/2 sztuki (90g) - Salata 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: 1943 kcal W: 299.8 g cukry proste: 87.22 g błonnik: 29.06 g białko: 88.54 g tłuszcz: 57.15 g sód: 1952.44 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 krem z białych warzyw — 300ml (Mlk, Lakt, Sel) - Bitki ze schabu sosie (duszone bez obsmażania) — 180g (Glut) - Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) - Surówka z białej kapusty i marchewki — 80g - Kompot — 250ml	—	- Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) - Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Salata 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: 304.58 g cukry proste: 84.05 g błonnik: 25.76 g białko: 80.4 g tłuszcz: 48.24 g sód: 1785.25 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 krem z białych warzyw — 300ml (Mlk, Lakt, Sel) - Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) - Surówka z białej kapusty i marchewki — 80g - Łopatka wiep. duszona w sosie — 180g (Glut, Sel) - Kompot — 250ml	- Jabłko — 3/4 sztuki (150g) - Biszkopty — 6 sztuk (18g) (Glut)	- Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) - Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) - 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: 2082 kcal W: 314.96 g cukry proste: 89.11 g błonnik: 30.39 g białko: 96.39 g tłuszcz: 62.6 g sód: 2195.74 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)	- Krupnik — 300ml (Sel, Glut) - Bitki ze schabu sosie (duszone bez obsmażania) — 180g (Glut) - Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) - Surówka z białej kapusty i marchewki — 80g - Kompot bez cukru — 250ml	- Jabłko — 3/4 sztuki (150g) - Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g)	- Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) - Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Salata zielona, liście — 3 liście (15g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar bez cukru — 1/3 szklanki (100ml)	kcal: 1903 kcal W: 266.64 g cukry proste: 41.70 g błonnik: 30.22 g białko: 101.33 g tłuszcz: 52.53 g sód: 2298.87 mg

Nowogard Dorośli — 14.08.2026 (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	• 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 biały zabieleny — 300ml (Mlk, Lakt) • Naleśniki z serem — 200g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) • 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: 2020 kcal W: 270.29 g cukry proste: 75.41 g błonnik: 18.47 g białko: 82.92 g tłuszcz: 68.74 g sód: 2868.81 mg
Dieta łatwostrawna	• Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • 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 jarzynowa zabieleną jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Naleśniki z serem — 200g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) • Kompot — 250ml	—	• Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • 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: 1818 kcal W: 279.57 g cukry proste: 79.29 g błonnik: 17 g białko: 73.62 g tłuszcz: 48.07 g sód: 1570.22 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • 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)	• 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) • Naleśniki z serem — 200g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) • Kompot — 250ml	• Kanapka z warzywami — 100g (Glut)	• Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • 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: 2001 kcal W: 297.29 g cukry proste: 78.89 g błonnik: 21.06 g białko: 84.95 g tłuszcz: 55.77 g sód: 1855.79 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)	• 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) • Naleśniki z serem bez cukru — 200g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z warzywami — 100g (Glut)	• Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1771 kcal W: 223.45 g cukry proste: 44.09 g błonnik: 22.85 g białko: 97.13 g tłuszcz: 56.34 g sód: 2172.91 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	• 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)	—	• Zupa brokułowa zabelana — 300ml (Glut, Mlk, Lakt, Jaj, Sel) • Kotlet jajeczny — 100g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj, Sel) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Surówka z selera z jabłkiem i rodzynkami — 100g (Mlk, Lakt, Jaj, Sel, Gor) • 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: 1977 kcal W: 320.57 g cukry proste: 80.89 g błonnik: 31.54 g białko: 76.71 g tłuszcz: 56.09 g sód: 2460.05 mg
Dieta łatwostrawna	• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • 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)	—	• Zupa brokułowa zabelana jogurtem — 300ml (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Surówka z selera z jabłkiem i rodzynkami — 100g (Mlk, Lakt, Jaj, Sel, Gor) • Jajka w koszulkach (poszetowe) — 90g (Jaj) • Kompot — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (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: 1836 kcal W: 315.4 g cukry proste: 80.45 g błonnik: 27.65 g białko: 71.9 g tłuszcz: 45.61 g sód: 1567.37 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • 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)	• Zupa brokułowa zabelana jogurtem — 300ml (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Surówka z selera z jabłkiem i rodzynkami — 100g (Mlk, Lakt, Jaj, Sel, Gor) • Jajka w koszulkach (poszetowe) — 90g (Jaj) • Kompot — 250ml	• Budyń — 250ml (Mlk, Lakt)	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (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: 2231 kcal W: 377.59 g cukry proste: 114.23 g błonnik: 31.08 g białko: 85.83 g tłuszcz: 55.82 g sód: 1861.84 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) • 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)	• Zupa brokułowa zabelana jogurtem — 300ml (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Surówka z selera z jabłkiem — 100g (Mlk, Lakt, Jaj, Sel, Gor) • Jajka w koszulkach (poszetowe) — 90g (Jaj) • Kompot bez cukru — 250ml	• Bułki grahamki — 1/3 sztuki (40g) (Glut) • Sałatka ogrodowa — 150g	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (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: 1796 kcal W: 266.31 g cukry proste: 35.33 g błonnik: 31.43 g białko: 84.3 g tłuszcz: 56.68 g sód: 2628.15 mg

Nowogard Dorośli — 16.08.2026 (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	• Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa ziemniaczana z natką, zabelana — 300ml (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo- brokułowym — 350g (Glut) • Kompot — 250ml	—	• 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: 1916 kcal W: 301.27 g cukry proste: 64.56 g błonnik: 21.76 g białko: 79.38 g tłuszcz: 58.47 g sód: 2055.94 mg
Dieta łatwostrawna	• Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa ziemniaczana z natką, zabelana jogurtem (bez cebuli) — 300ml (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo- brokułowym — 350g (Glut) • Kompot — 250ml	—	• Ser twarogowy, półtłusty — 1 plaster (30g) (Mlk, Lakt) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g) • 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: 1912 kcal W: 304.19 g cukry proste: 67.09 g błonnik: 21.69 g białko: 84.01 g tłuszcz: 54.71 g sód: 2089.07 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	• Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • 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)	• Zupa ziemniaczana z natką, zabelana jogurtem (bez cebuli) — 300ml (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo- brokułowym — 350g (Glut) • Kompot — 250ml	• Banan — 1 sztuka (120g) • Wafle ryżowe — 2 sztuki (20g)	• Ser twarogowy, półtłusty — 1 plaster (30g) (Mlk, Lakt) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g) • 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: 2223 kcal W: 353.02 g cukry proste: 80.37 g błonnik: 25.69 g białko: 97.42 g tłuszcz: 62.02 g sód: 2563.47 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	• Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (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 ziemniaczana z natką, zabelana jogurtem (bez cebuli) — 300ml (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Kurczak z makaronem pełnoziarnistym i warzywami — 350g (Glut) • Kompot bez cukru — 250ml	• Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g)	• Ser twarogowy, półtłusty — 1 plaster (30g) (Mlk, Lakt) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g) • 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)	kcal: 1809 kcal W: 273.83 g cukry proste: 32.52 g błonnik: 33.18 g białko: 91.5 g tłuszcz: 54.5 g sód: 2611.59 mg

Nowogard Dorośli — 17.08.2026 (poniedziałek)

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	- 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) - Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	- Zupa pomidorowa zabelana — 300ml (Glut, Mlk, Lakt, Jaj, Sel) - Pulpet drobiowy w sosie koperkowym — 180g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) - Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) - Buraczki — 150g (Glut, Mlk, Lakt) - Kompot — 250ml	—	- Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) - 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 z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2099 kcal W: 309.16 g cukry proste: 79.57 g błonnik: 26.45 g białko: 86.89 g tłuszcz: 60.82 g sód: 2527.22 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) - Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	- Zupa pomidorowa zab jogurtem — 300ml (Glut, Jaj, Sel, Mlk, Lakt) - Pulpet drobiowy (gotowany) w sosie koperkowym — 180g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) - Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) - Buraczki — 150g (Glut, Mlk, Lakt) - Kompot — 250ml	—	- Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) - Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) - 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: 2065 kcal W: 319.29 g cukry proste: 78.88 g błonnik: 24.41 g białko: 79.17 g tłuszcz: 57.06 g sód: 2397.67 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) - Jabłko — 3/4 sztuki (150g) - 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 pomidorowa zab jogurtem — 300ml (Glut, Jaj, Sel, Mlk, Lakt) - Pulpet drobiowy (gotowany) w sosie koperkowym — 180g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) - Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) - Buraczki — 150g (Glut, Mlk, Lakt) - Kompot — 250ml	- Kisiel — 250ml - Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	- Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) - Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) - 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: 2307 kcal W: 355.95 g cukry proste: 101.43 g błonnik: 30.35 g białko: 87.36 g tłuszcz: 64.47 g sód: 2482.32 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 pomidorowa zab jogurtem — 300ml (Glut, Jaj, Sel, Mlk, Lakt) - Pulpet drobiowy (gotowany) w sosie koperkowym — 180g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) - Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) - Fasola szparagowa — 1 i 2/3 garści (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) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Salata zielona, liście — 3 liście (15g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1945 kcal W: 277.61 g cukry proste: 35.83 g błonnik: 37.67 g białko: 85.37 g tłuszcz: 61.4 g sód: 2428.04 mg

Nowogard Dorośli — 18.08.2026 (wtorek)

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 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 (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	- Barszcz ukraiński zabieleny — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) - Gulasz drobiowy z warzywami (mięso obsmażane) — 190g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj, Sel) - Kopytka — 200g (Jaj, Glut) - 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: 2023 kcal W: 316.76 g cukry proste: 75.69 g błonnik: 25.92 g białko: 84.52 g tłuszcz: 58.79 g sód: 1699.1 mg
Dieta łatwostrawna	- Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) - Bułka pszenna zwykła — 1 i 1/2 sztuki (120g) (Glut) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Miód pszczeli — 1 łyżka (25g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Kawa zbożowa — 250ml (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	- Zupa buraczkowa lekkostrawna — 300ml (Mlk, Lakt, Sel) - Gulasz z kurczaka lekki (mięso gotowane) — 190g (Glut, Sel, Mlk, Lakt) - Kopytka — 200g (Glut, Jaj) - 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: 1941 kcal W: 330.3 g cukry proste: 72.35 g błonnik: 17.15 g białko: 77.27 g tłuszcz: 47.44 g sód: 1626.95 mg
Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	- Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) - Chleb żytni razowy — 2 kromki (70g) (Glut) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Miód pszczeli — 1 łyżka (25g) - Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) - Kawa zbożowa — 250ml (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	Kanapka z sopocką — 100g (Glut)	- Zupa buraczkowa lekkostrawna — 300ml (Mlk, Lakt, Sel) - Gulasz z kurczaka lekki (mięso gotowane) — 190g (Glut, Sel, Mlk, Lakt) - Kopytka — 200g (Glut, Jaj) - 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 — 2 kromki (70g) (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: 1993 kcal W: 321.6 g cukry proste: 96.24 g błonnik: 25.14 g białko: 85.13 g tłuszcz: 54.49 g sód: 1713 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 (Mlk, Lakt) - Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	Kanapka z sopocką — 100g (Glut)	- Zupa z kalafiem zabieleną jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) - Gulasz z kurczaka lekki (mięso gotowane) — 190g (Glut, Sel, Mlk, Lakt) - Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) - Kompot bez cukru — 250ml	- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) - Arbuz — 2/3 plastra (200g)	- Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) - Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) - Chleb żytni razowy — 3 kromki (105g) (Glut) - Pomidor — 2/3 sztuki (100g) - Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) - Herbata czarna, napar bez cukru — 1/3 szklanki (100ml)	kcal: 1823 kcal W: 224.95 g cukry proste: 48.12 g błonnik: 29.49 g białko: 101.6 g tłuszcz: 61.77 g sód: 1938.86 mg

Nowogard Dorośli — 19.08.2026 (Środa)

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 (Glut, Sel) - Udka z kurczaka duszone (obsmażone) — 200g (Glut) - Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) - Brokuły, gotowane w wodzie — 150g - 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: 2056 kcal W: 320.95 g cukry proste: 71.61 g błonnik: 28.98 g białko: 84.78 g tłuszcz: 64.43 g sód: 3080.22 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 z fasolką szparagową zab. jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) - Udka gotowane — 200g (Glut) - Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) - Brokuły, gotowane w wodzie — 150g - 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: 1932 kcal W: 279.07 g cukry proste: 74.10 g błonnik: 27.06 g białko: 90.01 g tłuszcz: 55.09 g sód: 2312.18 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) - Banan — 1 sztuka (120g) - 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 z fasolką szparagową zab. jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) - Udka gotowane — 200g (Glut) - Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) - Brokuły, gotowane w wodzie — 150g - Kompot — 250ml	- Banan — 1 sztuka (120g) - Wafle ryżowe — 2 sztuki (20g)	- Jaja kurze, na twardo — 2 sztuki (100g) (Jaj) - 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)	kcal: 2256 kcal W: 322.53 g cukry proste: 98.61 g błonnik: 30.38 g białko: 103.46 g tłuszcz: 66.17 g sód: 2637.38 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 bez cukru — 1 szklanka (250ml)	Kanapka z warzywami — 100g (Glut)	- Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) - Udka gotowane — 200g (Glut) - Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) - Brokuły, gotowane w wodzie — 150g - Kompot bez cukru — 250ml	- Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g) - Banan — 1/2 sztuki (60g)	- Jaja kurze, na twardo — 2 sztuki (100g) (Jaj) - 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)	kcal: 1907 kcal W: 260 g cukry proste: 39.58 g błonnik: 34.33 g białko: 94.82 g tłuszcz: 59.99 g sód: 2570.15 mg