

Nowogard Dorośli — 20.08.2026 (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                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li><li>• Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt)</li><li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul> | —                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa jarzynowa zabelana — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt)</li><li>• Filet z kurczaka duszony — 180g (Glut, Sel, Mlk, Lakt)</li><li>• Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g)</li><li>• Mizeria ze śmietaną — 100g (Mlk, Lakt)</li><li>• Kompot — 250ml</li></ul>                          | —                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut)</li><li>• Ogórek — 1/2 sztuki (90g)</li><li>• Sałata zielona, liście — 3 liście (15g)</li><li>• Jabłko — 3/4 sztuki (150g)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li><li>• Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul>      | kcal: 1927 kcal<br>W: 271.53 g<br>cukry proste: 78.07 g<br>błonnik: 22.06 g<br>białko: 83.82 g<br>tłuszcz: 60.01 g<br>sód: 2800.03 mg  |
| Dieta łatwostrawna                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li><li>• Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt)</li><li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul> | —                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa jarzynowa zabelana jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt)</li><li>• Filet z kurczaka duszony (bez obsmażania) — 180g (Glut, Sel)</li><li>• Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g)</li><li>• Mizeria ze śmietaną — 100g (Mlk, Lakt)</li><li>• Kompot — 250ml</li></ul>           | —                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut)</li><li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Sałata zielona, liście — 3 liście (15g)</li><li>• Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Jabłko — 3/4 sztuki (150g)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li><li>• Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul> | kcal: 1945 kcal<br>W: 275.84 g<br>cukry proste: 79.94 g<br>błonnik: 22.81 g<br>białko: 87.7 g<br>tłuszcz: 58.59 g<br>sód: 2929.23 mg   |
| Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt)</li><li>• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut)</li><li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Jabłko — 3/4 sztuki (150g)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa jarzynowa zabelana jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt)</li><li>• Filet z kurczaka duszony (bez obsmażania) — 180g (Glut, Sel)</li><li>• Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g)</li><li>• Mizeria ze śmietaną — 100g (Mlk, Lakt)</li><li>• Kompot — 250ml</li></ul>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kanapka z warzywami — 100g (Glut)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut)</li><li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Sałata zielona, liście — 3 liście (15g)</li><li>• Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Jabłko — 3/4 sztuki (150g)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li><li>• Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul> | kcal: 2155 kcal<br>W: 302.05 g<br>cukry proste: 102.09 g<br>błonnik: 27.44 g<br>białko: 98.09 g<br>tłuszcz: 66.19 g<br>sód: 3079.15 mg |
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | <ul style="list-style-type: none"><li>• Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut)</li><li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)</li></ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Jabłko — 3/4 sztuki (150g)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa jarzynowa zabelana jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt)</li><li>• Filet z kurczaka duszony (bez obsmażania) — 180g (Glut, Sel)</li><li>• Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g)</li><li>• Mizeria ze śmietaną — 100g (Mlk, Lakt)</li><li>• Kompot bez cukru — 250ml</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kanapka z warzywami — 100g (Glut)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut)</li><li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Sałata zielona, liście — 3 liście (15g)</li><li>• Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li><li>• Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)</li></ul>                                                                                                  | kcal: 1928 kcal<br>W: 238.36 g<br>cukry proste: 43.89 g<br>błonnik: 30.46 g<br>białko: 103.75 g<br>tłuszcz: 65.59 g<br>sód: 3430.67 mg |

## Nowogard Dorośli — 21.08.2026 (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                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta podstawowa</b>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g)</li> <li>Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>Ogórek — 1/2 sztuki (90g)</li> <li>Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li> <li>Jabłko — 3/4 sztuki (150g)</li> <li>Klasyczne kakao — 250ml (Mlk, Lakt)</li> <li>Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>               | —                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut, Mlk, Lakt)</li> <li>Spaghetti tradycyjne — 250g (Glut)</li> <li>Kompot — 250ml</li> </ul>                 | —                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut)</li> <li>Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>Salata zielona, liście — 3 liście (15g)</li> <li>Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li> <li>Polędwica sopocka — 3 plastry (36g)</li> <li>Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul> | kcal: 1960 kcal<br>W: 283.49 g<br>cukry proste: 74.84 g<br>błonnik: 20.91 g<br>białko: 82.21 g<br>tłuszcz: 55.61 g<br>sód: 1706.01 mg  |
| <b>Dieta łatwostrawna</b>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g)</li> <li>Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>Salata — 1/8 sztuki (15g)</li> <li>Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li> <li>Jabłko — 3/4 sztuki (150g)</li> <li>Klasyczne kakao — 250ml (Mlk, Lakt)</li> <li>Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>               | —                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut)</li> <li>Spaghetti lekkie — 250g (Glut)</li> <li>Kompot — 250ml</li> </ul>                                | —                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>Salata zielona, liście — 3 liście (15g)</li> <li>Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li> <li>Polędwica sopocka — 3 plastry (36g)</li> <li>Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>                     | kcal: 1823 kcal<br>W: 289.68 g<br>cukry proste: 69.29 g<br>błonnik: 18.26 g<br>białko: 75.24 g<br>tłuszcz: 41.96 g<br>sód: 1584.38 mg  |
| <b>Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g)</li> <li>Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut)</li> <li>Salata — 1/8 sztuki (15g)</li> <li>Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li> <li>Jabłko — 3/4 sztuki (150g)</li> <li>Klasyczne kakao — 250ml (Mlk, Lakt)</li> <li>Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kanapka z dżemem — 100g (Glut)</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut)</li> <li>Spaghetti lekkie — 250g (Glut)</li> <li>Kompot — 250ml</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Banan — 1 sztuka (120g)</li> <li>Wafle ryżowe — 2 sztuki (20g)</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>Salata zielona, liście — 3 liście (15g)</li> <li>Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li> <li>Polędwica sopocka — 3 plastry (36g)</li> <li>Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>                     | kcal: 2109 kcal<br>W: 341.17 g<br>cukry proste: 102.37 g<br>błonnik: 21.37 g<br>białko: 81.37 g<br>tłuszcz: 48.42 g<br>sód: 1677.93 mg |
| <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g)</li> <li>Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut)</li> <li>Ogórek — 1/2 sztuki (90g)</li> <li>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)</li> <li>Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li> <li>Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kanapka z szynką z kurczaka — 100g (Glut)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut)</li> <li>Spaghetti z makaronem pełnoziarnistym — 250g (Glut)</li> <li>Kompot bez cukru — 250ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Banan — 2/3 sztuki (75g)</li> <li>Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>Salata zielona, liście — 3 liście (15g)</li> <li>Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li> <li>Polędwica sopocka — 3 plastry (36g)</li> <li>Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>                    | kcal: 1941 kcal<br>W: 264.45 g<br>cukry proste: 36.16 g<br>błonnik: 21.27 g<br>białko: 92.65 g<br>tłuszcz: 58.31 g<br>sód: 2106.47 mg  |

## Nowogard Dorośli — 22.08.2026 (sobota)

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

| Dieta                                                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | II Śniadanie                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                | Podsumowanie dnia                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta podstawowa</b>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)</li> <li>• Sałata zielona, liście — 3 liście (15g)</li> <li>• Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt)</li> <li>• Banan — 1 sztuka (120g)</li> <li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li> <li>• Rzodkiewka — 3 sztuki (45g)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul> | —                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa zabelana — 300ml (Glut, Jaj, Sel, Mlk, Lakt)</li> <li>• Gulasz z szynki — 180g (Glut, Mlk, Lakt, Sel)</li> <li>• Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g)</li> <li>• Surówka z białej kapusty z marchewką — 150g</li> <li>• Kompot — 250ml</li> <li>• Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)</li> </ul> | —                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta z makreli i sera białego — 50g (Ryb, Mlk, Lakt)</li> <li>• Chleb zwykły — 3 i 1/3 kromki (120g) (Glut)</li> <li>• Ogórek — 1/3 sztuki (60g)</li> </ul>                                                                                  | kcal: 2009 kcal<br>W: 290.41 g<br>cukry proste: 67.01 g<br>błonnik: 27.01 g<br>białko: 90.69 g<br>tłuszcz: 59.42 g<br>sód: 1736.33 mg  |
| <b>Dieta łatwostrawna</b>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)</li> <li>• Sałata zielona, liście — 3 liście (15g)</li> <li>• Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt)</li> <li>• Banan — 1 sztuka (120g)</li> <li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>                         | —                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa zab jogurtem — 300ml (Glut, Jaj, Sel, Mlk, Lakt)</li> <li>• Gulasz z szynki lekki (duszenie bez obsmażania) — 180g (Glut, Sel, Mlk, Lakt)</li> <li>• Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g)</li> <li>• Surówka z marchewki i jabłka — 150g</li> <li>• Kompot — 250ml</li> </ul>                                     | —                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta twarogowa z natką — 50g (Mlk, Lakt)</li> <li>• Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g)</li> <li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>              | kcal: 2022 kcal<br>W: 301.81 g<br>cukry proste: 86.34 g<br>błonnik: 26.61 g<br>białko: 104.9 g<br>tłuszcz: 49.12 g<br>sód: 1521.53 mg  |
| <b>Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)</li> <li>• Sałata zielona, liście — 3 liście (15g)</li> <li>• Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt)</li> <li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kanapka z sopocką — 100g (Glut)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa zab jogurtem — 300ml (Glut, Jaj, Sel, Mlk, Lakt)</li> <li>• Gulasz z szynki lekki (duszenie bez obsmażania) — 180g (Glut, Sel, Mlk, Lakt)</li> <li>• Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g)</li> <li>• Surówka z marchewki i jabłka — 150g</li> <li>• Kompot — 250ml</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jabłko — 1 i 1/3 sztuki (250g)</li> <li>• Kisiel — 250ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta z makreli i sera białego — 50g (Ryb, Mlk, Lakt)</li> <li>• Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g)</li> <li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>  | kcal: 2276 kcal<br>W: 338.99 g<br>cukry proste: 93.86 g<br>błonnik: 33.93 g<br>białko: 107.24 g<br>tłuszcz: 60.65 g<br>sód: 2060.41 mg |
| <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser twarogowy, półtłusty — 1 plaster (30g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)</li> <li>• Sałata zielona, liście — 3 liście (15g)</li> <li>• Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt)</li> <li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li> <li>• Rzodkiewka — 3 sztuki (45g)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kanapka z sopocką — 100g (Glut)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa zab jogurtem — 300ml (Glut, Jaj, Sel, Mlk, Lakt)</li> <li>• Gulasz z szynki lekki (duszenie bez obsmażania) — 180g (Glut, Sel, Mlk, Lakt)</li> <li>• Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g)</li> <li>• Surówka z marchewki i jabłka — 150g</li> <li>• Kompot bez cukru — 250ml</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Surówka z marchewki i jabłka — 150g</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta z makreli i sera białego — 50g (Ryb, Mlk, Lakt)</li> <li>• Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g)</li> <li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>• Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)</li> </ul> | kcal: 2041 kcal<br>W: 280.32 g<br>cukry proste: 59.61 g<br>błonnik: 32.87 g<br>białko: 100.81 g<br>tłuszcz: 63.54 g<br>sód: 2104.57 mg |

## Nowogard Dorośli — 23.08.2026 (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                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta podstawowa</b>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g)</li> <li>• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut)</li> <li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 2 łyżeczki (30g)</li> <li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul> | —                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barszcz ukraiński zabieleny — 300ml (Sel, Mlk, Lakt, Jaj)</li> <li>• Tradycyjne pierogi ruskie — 320g (Glut, Mlk, Lakt)</li> <li>• Kompot — 250ml</li> </ul>                          | —                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g)</li> <li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>• Ogórek — 1/2 sztuki (90g)</li> <li>• Sałata zielona, liście — 3 liście (15g)</li> <li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Jabłko — 3/4 sztuki (150g)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>   | kcal: 2006 kcal<br>W: 332.22 g<br>cukry proste: 84.20 g<br>błonnik: 25.24 g<br>białko: 75.45 g<br>tłuszcz: 54.16 g<br>sód: 1852.31 mg |
| <b>Dieta łatwostrawna</b>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g)</li> <li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 2 łyżeczki (30g)</li> <li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>                     | —                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa buraczkowa lekkostrawna — 300ml (Sel, Mlk, Lakt)</li> <li>• Pierogi z serem i ziemniakami (wersja lekka) — 310g (Glut, Mlk, Lakt)</li> <li>• Kompot — 250ml</li> </ul>           | —                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g)</li> <li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>• Sałata zielona, liście — 3 liście (15g)</li> <li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Jabłko — 3/4 sztuki (150g)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul> | kcal: 1823 kcal<br>W: 329.66 g<br>cukry proste: 80.95 g<br>błonnik: 19.98 g<br>białko: 64.08 g<br>tłuszcz: 40.75 g<br>sód: 1711.01 mg |
| <b>Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g)</li> <li>• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut)</li> <li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 2 łyżeczki (30g)</li> <li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kanapka z szynką z kurczaka — 100g (Glut)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa buraczkowa lekkostrawna — 300ml (Sel, Mlk, Lakt)</li> <li>• Pierogi z serem i ziemniakami (wersja lekka) — 310g (Glut, Mlk, Lakt)</li> <li>• Kompot — 250ml</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jabłko — 3/4 sztuki (150g)</li> <li>• Biskopiy — 6 sztuk (18g) (Glut)</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g)</li> <li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>• Sałata zielona, liście — 3 liście (15g)</li> <li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>                                       | kcal: 1992 kcal<br>W: 335.46 g<br>cukry proste: 83.90 g<br>błonnik: 23.35 g<br>białko: 80.19 g<br>tłuszcz: 48.92 g<br>sód: 2091.66 mg |
| <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g)</li> <li>• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut)</li> <li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li> <li>• Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kanapka z szynką z kurczaka — 100g (Glut)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa buraczkowa lekkostrawna — 300ml (Sel, Mlk, Lakt)</li> <li>• Pierogi z serem i ziemniakami (wersja lekka) — 310g (Glut, Mlk, Lakt)</li> <li>• Kompot bez cukru — 250ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jabłko — 3/4 sztuki (150g)</li> <li>• Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g)</li> <li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>• Sałata zielona, liście — 3 liście (15g)</li> <li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Herbata czarna, napar bez cukru — 1/3 szklanki (100ml)</li> </ul>                                    | kcal: 1881 kcal<br>W: 303.22 g<br>cukry proste: 41.86 g<br>błonnik: 26.26 g<br>białko: 83.32 g<br>tłuszcz: 49.85 g<br>sód: 2256.86 mg |

Nowogard Dorośli — 24.08.2026 (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                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj)</li><li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li><li>• Ogórek — 1/2 sztuki (90g)</li><li>• Zupa mleczna z kluskami lanymi — 250ml (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel)</li><li>• Banan — 1 sztuka (120g)</li><li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul> | —                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Krupnik — 300ml (Sel, Glut)</li><li>• Kotlet mielony wieprzowy (smażony) — 95g (Glut, Jaj)</li><li>• Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g)</li><li>• Kompot — 250ml</li></ul>     | —                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut)</li><li>• Pasztet drobiowo-wieprzowy — 3 łyżki (60g)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li><li>• Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul>                                            | kcal: 2235 kcal<br>W: 293.67 g<br>cukry proste: 72.02 g<br>błonnik: 23.35 g<br>białko: 82.48 g<br>tłuszcz: 83.8 g<br>sód: 2305.34 mg  |
| Dieta łatwostrawna                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj)</li><li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li><li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Zupa mleczna z kluskami lanymi — 250ml (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel)</li><li>• Banan — 1 sztuka (120g)</li><li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul>                                                 | —                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Krupnik — 300ml (Sel, Glut)</li><li>• Pulpet wieprzowy — 150g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj)</li><li>• Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g)</li><li>• Kompot — 250ml</li></ul>           | —                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li><li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul>                                                         | kcal: 1968 kcal<br>W: 304.51 g<br>cukry proste: 75.49 g<br>błonnik: 21.18 g<br>białko: 71.07 g<br>tłuszcz: 55.76 g<br>sód: 1206.92 mg |
| Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj)</li><li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li><li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Zupa mleczna z kluskami lanymi — 250ml (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel)</li><li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul>                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Jabłko — 3/4 sztuki (150g)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Krupnik — 300ml (Sel, Glut)</li><li>• Pulpet wieprzowy — 150g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj)</li><li>• Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g)</li><li>• Kompot — 250ml</li></ul>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kanapka z warzywami — 100g (Glut)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li><li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul>                                                         | kcal: 2151 kcal<br>W: 322.23 g<br>cukry proste: 75.09 g<br>błonnik: 25.24 g<br>białko: 82.4 g<br>tłuszcz: 63.46 g<br>sód: 1492.49 mg  |
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj)</li><li>• Ser twarogowy, półtłusty — 1 plaster (30g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut)</li><li>• Ogórek — 1/2 sztuki (90g)</li><li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)</li></ul>                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Jabłko — 3/4 sztuki (150g)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Krupnik — 300ml (Sel, Glut)</li><li>• Pulpet wieprzowy — 150g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj)</li><li>• Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g)</li><li>• Kompot bez cukru — 250ml</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kanapka z warzywami — 100g (Glut)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g)</li><li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li><li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li><li>• Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)</li></ul> | kcal: 1960 kcal<br>W: 258.37 g<br>cukry proste: 40.29 g<br>błonnik: 27.03 g<br>białko: 94.58 g<br>tłuszcz: 64.03 g<br>sód: 1809.81 mg |

## Nowogard Dorośli — 25.08.2026 (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                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta podstawowa</b>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g)</li> <li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Jabłko — 3/4 sztuki (150g)</li> <li>• Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g)</li> <li>• Klasyczne kakao — 250ml (Mlk, Lakt)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul> | —                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa fasolowa — 300ml (Glut, Sel)</li> <li>• Udka duszone z warzywami — 180g (Sel, Glut, Mlk, Lakt)</li> <li>• Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g)</li> <li>• Kompot — 100ml</li> </ul>                                  | —                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut)</li> <li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>• Serek wiejski 3% — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul> | kcal: 2015 kcal<br>W: 300.17 g<br>cukry proste: 77.09 g<br>błonnik: 27.22 g<br>białko: 95.65 g<br>tłuszcz: 62.46 g<br>sód: 2454.24 mg  |
| <b>Dieta łatwostrawna</b>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g)</li> <li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Jabłko — 3/4 sztuki (150g)</li> <li>• Klasyczne kakao — 250ml (Mlk, Lakt)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>      | —                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt)</li> <li>• Udka gortowane z warzywami — 200g (Sel, Glut, Mlk, Lakt)</li> <li>• Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g)</li> <li>• Kompot — 100ml</li> </ul> | —                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>• Serek wiejski 3% — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>                     | kcal: 1859 kcal<br>W: 271.75 g<br>cukry proste: 77.14 g<br>błonnik: 22.86 g<br>białko: 85 g<br>tłuszcz: 52.22 g<br>sód: 1500.82 mg     |
| <b>Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g)</li> <li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Jabłko — 3/4 sztuki (150g)</li> <li>• Klasyczne kakao — 250ml (Mlk, Lakt)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kanapka z dżemem — 100g (Glut)</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt)</li> <li>• Udka gortowane z warzywami — 200g (Sel, Glut, Mlk, Lakt)</li> <li>• Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g)</li> <li>• Kompot — 100ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Budyń — 250ml (Mlk, Lakt)</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>• Serek wiejski 3% — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>                     | kcal: 2254 kcal<br>W: 333.94 g<br>cukry proste: 110.92 g<br>błonnik: 26.29 g<br>białko: 98.93 g<br>tłuszcz: 62.43 g<br>sód: 1795.29 mg |
| <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g)</li> <li>• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut)</li> <li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g)</li> <li>• Klasyczne kakao bez cukru — 250ml (Mlk, Lakt)</li> <li>• Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kanapka z warzywami — 100g (Glut)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa fasolowa — 300ml (Glut, Sel)</li> <li>• Udka gortowane z warzywami — 200g (Sel, Glut, Mlk, Lakt)</li> <li>• Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g)</li> <li>• Kompot bez cukru — 100ml</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułki grahamki — 1/3 sztuki (40g) (Glut)</li> <li>• Sałatka ogrodowa — 150g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>• Serek wiejski 3% — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li> <li>• Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>                    | kcal: 1992 kcal<br>W: 271.85 g<br>cukry proste: 32.32 g<br>błonnik: 29.02 g<br>białko: 100.41 g<br>tłuszcz: 70.81 g<br>sód: 2663.82 mg |

# Nowogard Dorośli — 26.08.2026 (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                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta podstawowa</b>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)</li> <li>• Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt)</li> <li>• Sałata zielona, liście — 3 liście (15g)</li> <li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li> <li>• Rzodkiewka — 3 sztuki (45g)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul> | —                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leczo z kielbasą drobiową — 300g (Glut, Sel, Gor)</li> <li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>• Kartoflanka — 300ml (Glut, Mlk, Lakt, Jaj, Sel)</li> <li>• Kompot — 250ml</li> </ul> | —                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Banan — 1/2 sztuki (60g)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>                                                                            | kcal: 2022 kcal<br>W: 307.38 g<br>cukry proste: 67.85 g<br>błonnik: 24.7 g<br>białko: 75.01 g<br>tłuszcz: 59.18 g<br>sód: 2832.76 mg  |
| <b>Dieta łatwostrawna</b>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)</li> <li>• Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt)</li> <li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>• Sałata zielona, liście — 3 liście (15g)</li> <li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul> | —                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leczo z lekkie z kurczakiem gotowanym — 300g (Glut)</li> <li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>• Kartoflanka — 300ml (Glut, Sel)</li> <li>• Kompot — 250ml</li> </ul>               | —                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser twarogowy, półtłusty — 1 plaster (30g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g)</li> <li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Banan — 1/2 sztuki (60g)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul> | kcal: 2018 kcal<br>W: 297.86 g<br>cukry proste: 67.74 g<br>błonnik: 24.45 g<br>białko: 83.69 g<br>tłuszcz: 58.44 g<br>sód: 2644.71 mg |
| <b>Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)</li> <li>• Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt)</li> <li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>• Sałata zielona, liście — 3 liście (15g)</li> <li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kanapka z szynką z kurczaka — 100g (Glut)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leczo z lekkie z kurczakiem gotowanym — 300g (Glut)</li> <li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>• Kartoflanka — 300ml (Glut, Sel)</li> <li>• Kompot — 250ml</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Banan — 1 sztuka (120g)</li> <li>• Wafle ryżowe — 2 sztuki (20g)</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser twarogowy, półtłusty — 1 plaster (30g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g)</li> <li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>                                     | kcal: 2329 kcal<br>W: 346.69 g<br>cukry proste: 81.02 g<br>błonnik: 28.45 g<br>białko: 97.1 g<br>tłuszcz: 65.75 g<br>sód: 3119.11 mg  |
| <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut)</li> <li>• Sałata zielona, liście — 3 liście (15g)</li> <li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li> <li>• Rzodkiewka — 3 sztuki (45g)</li> <li>• Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kanapka z szynką z kurczaka — 100g (Glut)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leczo z lekkie z kurczakiem gotowanym — 300g (Glut)</li> <li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>• Kartoflanka — 300ml (Glut, Sel)</li> <li>• Kompot bez cukru — 250ml</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jabłko — 3/4 sztuki (150g)</li> <li>• Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser twarogowy, półtłusty — 1 plaster (30g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g)</li> <li>• Chleb żytni razowy — 3 kromki (105g) (Glut)</li> <li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li> <li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li> <li>• Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)</li> </ul>                              | kcal: 1965 kcal<br>W: 266.2 g<br>cukry proste: 33.52 g<br>błonnik: 35.2 g<br>białko: 91.6 g<br>tłuszcz: 63.51 g<br>sód: 3161.23 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                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka pszenna zwykła — 1 sztuka (80g) (Glut)</li><li>Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 1 szklanka (250ml) (Mlk, Lakt)</li><li>Płatki kukurydziane — 1 szklanka (30g)</li><li>Jabłko — 3/4 sztuki (150g)</li><li>Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li><li>Polędwica sopocka — 3 plastry (36g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul> | —                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa brokułowa zabelana — 300ml (Glut, Mlk, Lakt, Sel)</li><li>Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g)</li><li>Jajka sadzone — 100g (Jaj, Mlk, Glut, Lakt)</li><li>Kalafior, gotowany w wodzie — 150g</li><li>Kompot — 250ml</li></ul>                       | —                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt)</li><li>Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut)</li><li>Ogórek — 1/2 sztuki (90g)</li><li>Salata zielona, liście — 3 liście (15g)</li><li>Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul> | kcal: 1904 kcal<br>W: 297.21 g<br>cukry proste: 71.10 g<br>błonnik: 24.74 g<br>białko: 77.58 g<br>tłuszcz: 58.54 g<br>sód: 2554.96 mg |
| Dieta łatwostrawna                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka pszenna zwykła — 1 sztuka (80g) (Glut)</li><li>Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 1 szklanka (250ml) (Mlk, Lakt)</li><li>Płatki kukurydziane — 1 szklanka (30g)</li><li>Jabłko — 3/4 sztuki (150g)</li><li>Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li><li>Polędwica sopocka — 3 plastry (36g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul> | —                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa krem z białych warzyw — 300ml (Mlk, Lakt, Sel)</li><li>Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g)</li><li>Jajka w koszulkach (poszetowe) — 90g (Jaj)</li><li>Fasola szparagowa — 1 i 2/3 garści (150g)</li><li>Kompot — 250ml</li></ul>                    | —                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt)</li><li>Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li><li>Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>Salata zielona, liście — 3 liście (15g)</li><li>Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul>                   | kcal: 1869 kcal<br>W: 308.73 g<br>cukry proste: 72.15 g<br>błonnik: 24.7 g<br>białko: 69.79 g<br>tłuszcz: 54.15 g<br>sód: 2421.7 mg   |
| Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji             | <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka pszenna zwykła — 1 sztuka (80g) (Glut)</li><li>Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 1 szklanka (250ml) (Mlk, Lakt)</li><li>Płatki kukurydziane — 1 szklanka (30g)</li><li>Jabłko — 3/4 sztuki (150g)</li><li>Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li><li>Polędwica sopocka — 3 plastry (36g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Kanapka z jajkiem — 100g (Glut, Jaj)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa krem z białych warzyw — 300ml (Mlk, Lakt, Sel)</li><li>Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g)</li><li>Jajka w koszulkach (poszetowe) — 90g (Jaj)</li><li>Fasola szparagowa — 1 i 2/3 garści (150g)</li><li>Kompot — 250ml</li></ul>                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Kisiel — 250ml</li><li>Jabłko — 3/4 sztuki (150g)</li></ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt)</li><li>Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut)</li><li>Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>Salata zielona, liście — 3 liście (15g)</li><li>Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul>                    | kcal: 2111 kcal<br>W: 345.39 g<br>cukry proste: 94.70 g<br>błonnik: 30.64 g<br>białko: 77.98 g<br>tłuszcz: 61.56 g<br>sód: 2506.35 mg |
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)</li><li>Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)</li><li>Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li><li>Polędwica sopocka — 3 plastry (36g)</li><li>Herbata czarna, napar bez cukru — 1/3 szklanki (100ml)</li></ul>                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>Kanapka z jajkiem — 100g (Glut, Jaj)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa letnia zabelana jogurtem — 300ml (Glut, Mlk, Lakt, Sel)</li><li>Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g)</li><li>Jajka w koszulkach (poszetowe) — 90g (Jaj)</li><li>Fasola szparagowa — 1 i 2/3 garści (150g)</li><li>Kompot bez cukru — 250ml</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Surówka z marchewki i jabłka — 150g</li><li>Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt)</li><li>Chleb żytni razowy — 3 kromki (105g) (Glut)</li><li>Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>Salata zielona, liście — 3 liście (15g)</li><li>Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li><li>Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)</li></ul>            | kcal: 1825 kcal<br>W: 281.6 g<br>cukry proste: 37.22 g<br>błonnik: 37.04 g<br>białko: 76.14 g<br>tłuszcz: 60.62 g<br>sód: 2493.46 mg  |

Nowogard Dorośli — 28.08.2026 (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                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut)</li><li>• Ogórek — 1/2 sztuki (90g)</li><li>• Miód pszczeli — 1 łyżka (25g)</li><li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Kawa zbożowa — 250ml (Mlk, Lakt, Jaj)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul> | —                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa wiejska z zacierką — 300ml (Glut, Jaj, Sel)</li><li>• Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (duszone z obsmażaniem) — 180g (Glut, Jaj, Sel)</li><li>• Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g)</li><li>• Marchewka z groszkiem, gotowana — 150g</li><li>• Kompot — 250ml</li></ul> | —                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g)</li><li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li><li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Arbuz — 2/3 plastra (200g)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul>                            | kcal: 2074 kcal<br>W: 325.44 g<br>cukry proste: 80.06 g<br>błonnik: 28.86 g<br>białko: 91.75 g<br>tłuszcz: 54.64 g<br>sód: 1897.6 mg |
| Dieta łatwostrawna                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Bułka pszenna zwykła — 1 i 1/2 sztuki (120g) (Glut)</li><li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Miód pszczeli — 1 łyżka (25g)</li><li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Kawa zbożowa — 250ml (Mlk, Lakt)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul>          | —                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa wiejska z zacierką — 300ml (Glut, Jaj, Sel)</li><li>• Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (gotowane) — 95g (Glut, Jaj, Sel)</li><li>• Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g)</li><li>• Marchewka z groszkiem, gotowana — 150g</li><li>• Kompot — 250ml</li></ul>               | —                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g)</li><li>• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut)</li><li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Arbuz — 2/3 plastra (200g)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul>                            | kcal: 2106 kcal<br>W: 344.92 g<br>cukry proste: 77.53 g<br>błonnik: 22.41 g<br>białko: 86.8 g<br>tłuszcz: 52.35 g<br>sód: 1804.5 mg  |
| Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Chleb żytni razowy — 2 kromki (70g) (Glut)</li><li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Miód pszczeli — 1 łyżka (25g)</li><li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Kawa zbożowa — 250ml (Mlk, Lakt)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul>                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kanapka z sopocką — 100g (Glut)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa wiejska z zacierką — 300ml (Glut, Jaj, Sel)</li><li>• Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (gotowane) — 95g (Glut, Jaj, Sel)</li><li>• Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g)</li><li>• Marchewka z groszkiem, gotowana — 150g</li><li>• Kompot — 250ml</li></ul>               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Arbuz — 2/3 plastra (200g)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g)</li><li>• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut)</li><li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Arbuz — 2/3 plastra (200g)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul>                             | kcal: 2158 kcal<br>W: 336.22 g<br>cukry proste: 101.42 g<br>błonnik: 30.4 g<br>białko: 94.66 g<br>tłuszcz: 59.4 g<br>sód: 1890.55 mg |
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut)</li><li>• Ogórek — 1/2 sztuki (90g)</li><li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Kawa zbożowa bez cukru — 250ml (Mlk, Lakt)</li><li>• Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)</li></ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kanapka z sopocką — 100g (Glut)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa wiejska z zacierką — 300ml (Glut, Jaj, Sel)</li><li>• Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (gotowane) — 95g (Glut, Jaj, Sel)</li><li>• Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g)</li><li>• Surówka z marchewki i selera — 150g (Sel)</li><li>• Kompot bez cukru — 250ml</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Arbuz — 2/3 plastra (200g)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj)</li><li>• Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g)</li><li>• Chleb żytni razowy — 3 kromki (105g) (Glut)</li><li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li><li>• Herbata czarna, napar bez cukru — 1/3 szklanki (100ml)</li></ul> | kcal: 1949 kcal<br>W: 264.9 g<br>cukry proste: 54.74 g<br>błonnik: 33.61 g<br>białko: 104.93 g<br>tłuszcz: 62.7 g<br>sód: 2114.51 mg |

Nowogard Dorośli — 29.08.2026 (sobota)

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                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g)</li><li>• Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)</li><li>• Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt)</li><li>• Banan — 1 sztuka (120g)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li><li>• Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul> | —                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa kalafiorowa zabelana — 300ml (Mlk, Lakt, Sel)</li><li>• Naleśniki z serem — 200g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj)</li><li>• Kompot — 250ml</li></ul>                        | —                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut)</li><li>• Sałatka ziemniaczana z jajkiem i koperkiem — 150g (Jaj)</li><li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul>                                                             | kcal: 2001 kcal<br>W: 290.78 g<br>cukry proste: 85.01 g<br>błonnik: 30.6 g<br>białko: 85.71 g<br>tłuszcz: 60.84 g<br>sód: 3812.38 mg   |
| Dieta łatwostrawna                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g)</li><li>• Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)</li><li>• Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt)</li><li>• Banan — 1 sztuka (120g)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li><li>• Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul> | —                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa brokułowa zabelana jogurtem — 300ml (Glut, Mlk, Lakt, Sel)</li><li>• Naleśniki z serem — 200g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj)</li><li>• Kompot — 250ml</li></ul>           | —                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut)</li><li>• Pomidor — 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Sałatka ziemniaczana z jajkiem i koperkiem (lekka, bez majonezu) — 150g (Jaj)</li><li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul> | kcal: 1891 kcal<br>W: 308.16 g<br>cukry proste: 80.05 g<br>błonnik: 23.49 g<br>białko: 78.53 g<br>tłuszcz: 52.04 g<br>sód: 2706.82 mg  |
| Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g)</li><li>• Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)</li><li>• Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt)</li><li>• Banan — 1 sztuka (120g)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li><li>• Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kanapka z serem — 100g (Glut, Mlk, Lakt)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa brokułowa zabelana jogurtem — 300ml (Glut, Mlk, Lakt, Sel)</li><li>• Naleśniki z serem — 200g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj)</li><li>• Kompot — 250ml</li></ul>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Banan — 1 sztuka (120g)</li><li>• Wafle ryżowe — 2 sztuki (20g)</li></ul>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut)</li><li>• Sałatka ziemniaczana z jajkiem i koperkiem (lekka, bez majonezu) — 150g (Jaj)</li><li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)</li></ul>                                       | kcal: 2285 kcal<br>W: 367.23 g<br>cukry proste: 102.25 g<br>błonnik: 27.08 g<br>białko: 93.22 g<br>tłuszcz: 63.38 g<br>sód: 3160.87 mg |
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | <ul style="list-style-type: none"><li>• Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g)</li><li>• Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)</li><li>• Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g)</li><li>• Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g)</li><li>• Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)</li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kanapka z warzywami — 100g (Glut)</li></ul>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa brokułowa zabelana jogurtem — 300ml (Glut, Mlk, Lakt, Sel)</li><li>• Naleśniki z serem — 200g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj)</li><li>• Kompot bez cukru — 250ml</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g)</li><li>• Banan — 1/2 sztuki (60g)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb Żytni razowy — 2 kromki (70g) (Glut)</li><li>• Sałatka ziemniaczana z jajkiem i koperkiem (lekka, bez majonezu) — 150g (Jaj)</li><li>• Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt)</li><li>• Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)</li></ul>                                | kcal: 1857 kcal<br>W: 286.78 g<br>cukry proste: 42.66 g<br>błonnik: 28.09 g<br>białko: 82.51 g<br>tłuszcz: 56.6 g<br>sód: 2933.69 mg   |