

Nowogard Dorośli

30.08–08.09.2026

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

Nowogard Dorośli — 30.08.2026 (niedziela)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Podstawowa	• Kasza manna na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Kiwi — 1 sztuka (75g)	—	• Zupa fasolowa — 1 porcja (Glut, Sel) • Makaron w sosie z kurczaka i szpinaku — 1 porcja (Glut, Mlk) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g)	kcal: 1960 kcal W: 300.05 g cukry proste: 45.30 g błonnik: 22.04 g białko: 89.35 g tłuszcz: 59.35 g sód: 2067.56 mg
Łatwostrawna	• Kasza manna na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Jabłko — 1/2 sztuki (90g)	—	• Zupa kalafiorowa zabelana jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Makaron w sosie z kurczaka i szpinaku (bez obsmażania mięsa, bez czosnku) — 1 porcja (Glut, Mlk) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ser twarogowy, półtłusty — 3 i 1/3 plastra (100g) (Mlk, Lakt) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g)	kcal: 1901 kcal W: 271.84 g cukry proste: 58.31 g błonnik: 27.82 g białko: 97.75 g tłuszcz: 52.89 g sód: 2653.55 mg
Ciąża/Laktacja	• Kasza manna na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Kiwi — 1 sztuka (75g)	• Zupa fasolowa — 1 porcja (Glut, Sel) • Makaron w sosie z kurczaka i szpinaku — 1 porcja (Glut, Mlk) • Kompot słodzony — 250ml	• Kanapka z warzywami — 1 porcja (Glut)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g)	kcal: 2095 kcal W: 308.11 g cukry proste: 52.90 g błonnik: 23.67 g białko: 99.14 g tłuszcz: 66.35 g sód: 2214.48 mg
Ograniczenie węglowodanów	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Kiwi — 1 sztuka (75g)	• Zupa fasolowa — 1 porcja (Glut, Sel) • Makaron pełnoziarnisty w sosie z kurczaka i szpinaku — 1 porcja (Glut, Mlk) • Kompot bez cukru — 100ml	• Kanapka z warzywami — 1 porcja (Glut)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1836 kcal W: 231.8 g cukry proste: 33.05 g błonnik: 29.38 g białko: 108.8 g tłuszcz: 65.95 g sód: 2407.1 mg

Nowogard Dorośli — 31.08.2026 (poniedziałek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Podstawowa	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Klasyczne kakao 250 ml — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	—	• Zupa pomidorowa zabieleną — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Sel) • Filet drobiowy w sosie pieczarkowym — 1 porcja (Glut, Mlk) • Surówka z białej kapusty i marchewki — 1 porcja • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1925 kcal W: 267.95 g cukry proste: 57.91 g błonnik: 28.95 g białko: 97.54 g tłuszcz: 54.55 g sód: 1746.71 mg
Łatwostrawna	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Kawa zbożowa — 1 porcja • Jabłko — 1/2 sztuki (90g)	—	• Zupa pomidorowa zab jogurtem — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Filet z kurczaka w sosie z natką — 1 porcja (Glut, Mlk) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) • Ser twarogowy, półtłusty — 3 i 1/3 plastra (100g) (Mlk, Lakt) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1820 kcal W: 287.2 g cukry proste: 50.87 g błonnik: 28.1 g białko: 83.72 g tłuszcz: 45.65 g sód: 1658.7 mg
Ciąża/Laktacja	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Klasyczne kakao 250 ml — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut)	• Zupa pomidorowa zab jogurtem — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Filet drobiowy w sosie pieczarkowym — 1 porcja (Glut, Mlk) • Surówka z białej kapusty i marchewki — 1 porcja • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Kompot słodzony — 250ml	• Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Wafle ryżowe — 2 sztuki (20g) (Glut)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2091 kcal W: 292.01 g cukry proste: 68.32 g błonnik: 30.02 g białko: 103.01 g tłuszcz: 59.61 g sód: 1846.86 mg
Ograniczenie węglowodanów	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Klasyczne kakao bez cukru 250 ml — 1 porcja (Mlk, Lakt)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 1 porcja (Glut)	• Zupa pomidorowa zab jogurtem — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Filet drobiowy w sosie pieczarkowym — 1 porcja (Glut, Mlk) • Surówka z białej kapusty i marchewki — 1 porcja • Ziemniaki — 2 i 3/4 sztuki (250g) • Kompot bez cukru — 100ml	• Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g) • Banan — 2/3 sztuki (75g)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1978 kcal W: 250.15 g cukry proste: 51.75 g błonnik: 30.33 g białko: 111.71 g tłuszcz: 60.86 g sód: 2184.82 mg

Nowogard Dorośli — 01.09.2026 (wtorek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Podstawowa	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Salata zielona, liście — 3 liście (15g) • Papryka czerwona — 1/4 sztuki (60g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Banan — 1 sztuka (120g)	—	• Zupa pieczarkowa zabieleną — 1 porcja (Glut, Mlk, Sel) • Knedle ze śliwkami z masłem i bułką tartą — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Pasta z makreli i sera białego — 1 porcja (Ryb, Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1969 kcal W: 336.43 g cukry proste: 62.00 g błonnik: 28.86 g białko: 64.84 g tłuszcz: 56.14 g sód: 1828.68 mg
Łatwostrawna	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Salata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Banan — 1 sztuka (120g)	—	• Zupa letnia zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Knedle ze śliwkami z masłem — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Pasta jajeczna z natką — 1 porcja (Jaj, Mlk, Lakt) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1890 kcal W: 325.15 g cukry proste: 64.56 g błonnik: 28.23 g białko: 69.28 g tłuszcz: 49.17 g sód: 1900.26 mg
Ciąża/Laktacja	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Salata zielona, liście — 3 liście (15g) • Papryka czerwona — 1/4 sztuki (60g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	• Kanapka z sopocką — 1 porcja (Glut)	• Zupa letnia zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Knedle ze śliwkami z masłem i bułką tartą — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk) • Kompot słodzony — 250ml	• Kisiel — 1 porcja • Banan — 3/4 sztuki (100g)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Pasta z makreli i sera białego — 1 porcja (Ryb, Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2138 kcal W: 367.62 g cukry proste: 67.83 g błonnik: 32.27 g białko: 73.23 g tłuszcz: 56.6 g sód: 2112.39 mg
Ograniczenie węglowodanów	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Salata zielona, liście — 3 liście (15g) • Papryka czerwona — 1/4 sztuki (60g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	• Kanapka z sopocką — 1 porcja (Glut)	• Zupa letnia zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Makaron brązowy z białym serem bez cukru — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Kompot bez cukru — 100ml	• Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Pasta z makreli i sera białego — 1 porcja (Ryb, Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1793 kcal W: 264.14 g cukry proste: 41.49 g błonnik: 33.8 g białko: 91.23 g tłuszcz: 55.71 g sód: 2206.1 mg

Nowogard Dorośli — 02.09.2026 (Środa)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Podstawowa	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Banan — 1 sztuka (120g)	—	• Zupa jarzynowa zabieleną — 1 porcja (Glut, Mlk, Sel) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Fasolka po bretońsku — 1 porcja (Glut, Sel) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1846 kcal W: 280.94 g cukry proste: 48.73 g błonnik: 34.26 g białko: 85.87 g tłuszcz: 48.49 g sód: 2565.71 mg
Łatwostrawna	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Banan — 1 sztuka (120g)	—	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Filet z kurczaka duszony — 1 porcja (Glut, Sel) • Ryż biały, gotowany — 1 i 1/3 szklanki (170g) • Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1889 kcal W: 281.7 g cukry proste: 68.86 g błonnik: 21.92 g białko: 84.6 g tłuszcz: 52.07 g sód: 2557.26 mg
Ciąża/Laktacja	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Banan — 3/4 sztuki (100g)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 1 porcja (Glut)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Filet z kurczaka duszony — 1 porcja (Glut, Sel) • Ryż biały, gotowany — 1 i 1/3 szklanki (170g) • Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja • Kompot słodzony — 250ml	• Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Biskopki — 6 sztuk (18g) (Glut)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1944 kcal W: 272.49 g cukry proste: 65.83 g błonnik: 24.69 g białko: 93.39 g tłuszcz: 58.43 g sód: 2713.46 mg
Ograniczenie węglowodanów	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 1 porcja (Glut)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Filet z kurczaka duszony — 1 porcja (Glut, Sel) • Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja • Ryż brązowy gotowany — 170g • Kompot bez cukru — 100ml	• Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1928 kcal W: 237.79 g cukry proste: 47.30 g błonnik: 31.25 g białko: 107.45 g tłuszcz: 64.03 g sód: 3126.46 mg

Nowogard Dorośli — 03.09.2026 (czwartek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Podstawowa	• Zupa mleczna z kluskami lanymi — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • lanymi (Glut, Jaj, Mlk, • Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Sery topione w trójkątnych opakowaniach — 1 sztuka (25g) (Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Lakt) • Śliwki — 1 i 3/4 sztuki (100g)	—	• Zupa brokułowa zabieleną — 1 porcja (Glut, Mlk, Sel) • Bitki ze schabu sosie — 1 porcja (Glut) • Surówka z selera z jabłkiem i rodzynkami — 1 porcja (Sel) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Pasztet drobiowo-wieprzowy — 3 łyżki (60g) • Papryka czerwona — 1/4 sztuki (60g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Pasztet drobiowo-wieprzowy — 3 łyżki (60g)	kcal: 1909 kcal W: 277.48 g cukry proste: 40.79 g błonnik: 28.68 g białko: 89.6 g tłuszcz: 62.2 g sód: 1536.73 mg
Łatwostrawna	• Zupa mleczna z kluskami lanymi — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • lanymi (Glut, Jaj, Mlk, • Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Lakt) • Jabłko — 1/2 sztuki (90g)	—	• Zupa brokułowa zabieleną — 1 porcja (Glut, Mlk, Sel) • Bitki ze schabu sosie (duszone bez obsmażania) — 1 porcja (Glut) • Zupa kalafiorowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Marchew, gotowana w wodzie — 2 i 3/4 sztuki (100g) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Papryka czerwona — 1/4 sztuki (60g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Kurczak, mięso gotowane i pieczone — 1/2 porcji (100g)	kcal: 1866 kcal W: 286.57 g cukry proste: 39.67 g błonnik: 27.28 g białko: 97.17 g tłuszcz: 50.25 g sód: 1266.31 mg
Ciąża/Laktacja	• Zupa mleczna z kluskami lanymi — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • lanymi (Glut, Jaj, Mlk, • Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Sery topione w trójkątnych opakowaniach — 1 sztuka (25g) (Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Lakt)	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Śliwki — 1 i 3/4 sztuki (100g)	• Zupa brokułowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Bitki ze schabu sosie — 1 porcja (Glut) • Surówka z selera z jabłkiem i rodzynkami — 1 porcja (Sel) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Kompot słodzony — 250ml	• Kanapka z warzywami — 1 porcja (Glut)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Pasztet drobiowo-wieprzowy — 3 łyżki (60g) • Papryka czerwona — 1/4 sztuki (60g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Pasztet drobiowo-wieprzowy — 3 łyżki (60g)	kcal: 2044 kcal W: 285.54 g cukry proste: 48.39 g błonnik: 30.31 g białko: 99.39 g tłuszcz: 69.2 g sód: 1683.65 mg
Ograniczenie węglowodanów	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g)	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• Zupa brokułowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Bitki ze schabu sosie — 1 porcja (Glut) • Ziemniaki — 2 i 3/4 sztuki (250g) • Surówka z selera z jabłkiem — 1 porcja (Sel) • Kompot bez cukru — 100ml	• Kanapka z warzywami — 1 porcja (Glut)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Papryka czerwona — 1/4 sztuki (60g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1892 kcal W: 249.8 g cukry proste: 43.94 g błonnik: 32.99 g białko: 111.32 g tłuszcz: 61.58 g sód: 1873.37 mg

	• Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)				• Kurczak, mięso gotowane i pieczone — 1/3 porcji (60g)	
--	--	--	--	--	---	--

Nowogard Dorośli — 04.09.2026 (piątek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Podstawowa	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Papryka czerwona — 1/4 sztuki (60g) • Klasyczne kakao 250 ml — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	—	• Zupa wiejska z zacierką — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Klopsiki rybne w sosie koperkowym — 1 porcja (Glut, Jaj, Ryb, Mlk) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Brokuły, gotowane w wodzie — 1 i 1/2 porcji (150g) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Sałatka makaronowa z szynką i czerwoną fasolą — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk)	kcal: 1819 kcal W: 272.9 g cukry proste: 51.92 g błonnik: 28.93 g białko: 88.06 g tłuszcz: 45.05 g sód: 1899.45 mg
Łatwostrawna	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 1 szklanka (250ml) (Mlk, Lakt) • Jabłko — 1/2 sztuki (90g)	—	• Zupa wiejska z zacierką — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Klopsiki rybne w sosie koperkowym — 1 porcja (Glut, Jaj, Ryb, Mlk) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Brokuły, gotowane w wodzie — 1 i 1/2 porcji (150g) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Sałatka makaronowa z szynką i warzywami (lekka) — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk) • Banan — 1 sztuka (120g)	kcal: 1818 kcal W: 307.64 g cukry proste: 70.59 g błonnik: 30.35 g białko: 81.72 g tłuszcz: 35.0 g sód: 1759.6 mg
Ciąża/Laktacja	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Papryka czerwona — 1/4 sztuki (60g) • Klasyczne kakao 250 ml — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut)	• Zupa wiejska z zacierką — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Klopsiki rybne w sosie koperkowym — 1 porcja (Glut, Jaj, Ryb, Mlk) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Brokuły, gotowane w wodzie — 1 i 1/2 porcji (150g) • Kompot słodzony — 250ml	• Budyń 250ml — 1 porcja (Mlk, Lakt)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Sałatka makaronowa z szynką i czerwoną fasolą — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk)	kcal: 2139 kcal W: 316.94 g cukry proste: 71.15 g błonnik: 29.36 g białko: 101.39 g tłuszcz: 54.66 g sód: 2190.92 mg
Ograniczenie węglowodanów	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Papryka czerwona — 1/4 sztuki (60g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Klasyczne kakao bez cukru 250 ml — 1 porcja (Mlk, Lakt)	• Kanapka z warzywami — 1 porcja (Glut)	• Zupa wiejska z zacierką — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Klopsiki rybne w sosie koperkowym — 1 porcja (Glut, Jaj, Ryb, Mlk) • Ziemniaki — 2 i 3/4 sztuki (250g) • Brokuły, gotowane w wodzie — 1 i 1/2 porcji (150g) • Kompot bez cukru — 100ml	• Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Sałatka ogrodowa — 1 porcja	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Sałatka makaronowa z szynką i czerwoną fasolą — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk)	kcal: 1921 kcal W: 258.6 g cukry proste: 38.65 g błonnik: 33.52 g białko: 101.28 g tłuszcz: 56.23 g sód: 2299.52 mg

Nowogard Dorośli — 05.09.2026 (sobota)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Podstawowa	• Kasza manna na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Śliwki — 1 i 3/4 sztuki (100g)	—	• Zupa z fasolką szparagową zabieleną — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Schab duszony ze śliwką — 1 porcja (Glut, Sel) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Buraczki — 1 porcja • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1878 kcal W: 277.0 g cukry proste: 57.10 g błonnik: 30.73 g białko: 92.13 g tłuszcz: 50.86 g sód: 1414.19 mg
Łatwostrawna	• Kasza manna na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ser twarogowy, półtłusty — 3 i 1/3 plastra (100g) (Mlk, Lakt) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Jabłko — 1/2 sztuki (90g)	—	• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Lekkostrawny sos mięsny — 1 porcja (Glut) • zab. jogurtem (Sel, Mlk, Lakt) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Buraczki — 1 porcja • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2017 kcal W: 270.28 g cukry proste: 52.41 g błonnik: 30.17 g białko: 84.96 g tłuszcz: 70.37 g sód: 1210.74 mg
Ciąża/Laktacja	• Kasza manna na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 1 porcja (Glut)	• Zupa z fasolką szparagową zabieleną — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Schab duszony ze śliwką — 1 porcja (Glut, Sel) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Buraczki — 1 porcja • Kompot słodzony — 250ml	• Śliwki — 1 i 3/4 sztuki (100g) • Wafle ryżowe — 2 sztuki (20g) (Glut)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2126 kcal W: 310.56 g cukry proste: 57.98 g błonnik: 33.55 g białko: 104.88 g tłuszcz: 57.96 g sód: 1887.79 mg
Ograniczenie węglowodanów	• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Jaja gotowane — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 1 porcja (Glut)	• Zupa z fasolką szparagową zabieleną — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Schab duszony ze śliwką — 1 porcja (Glut, Sel) • Ziemniaki — 2 i 3/4 sztuki (250g) • Buraczki — 1 porcja • Kompot bez cukru — 100ml	• Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1921 kcal W: 255.11 g cukry proste: 51.10 g błonnik: 35.62 g białko: 106.62 g tłuszcz: 58.35 g sód: 1944.01 mg

Nowogard Dorośli — 06.09.2026 (niedziela)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Podstawowa	• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 1 szklanka (250ml) (Mlk, Lakt) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Płatki kukurydziane — 1 szklanka (30g) (Glut) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	—	• Rosół z makaronem — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Zrazy wieprzowe — 1 porcja (Glut, Sel) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Surówka z czerwonej kapusty — 1 porcja • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2044 kcal W: 270.27 g cukry proste: 48.32 g błonnik: 30.58 g białko: 102.24 g tłuszcz: 66.29 g sód: 2960.94 mg
Łatwostrawna	• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 1 szklanka (250ml) (Mlk, Lakt) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Płatki kukurydziane — 1 szklanka (30g) (Glut) • Jabłko — 1/2 sztuki (90g) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	—	• Rosół z makaronem — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Udka gotowane — 1 porcja • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Puree z marchewki i pietruszki — 1 porcja • Kompot słodzony — 250ml	—	• Bułka pszenna zwykła — 1 i 1/2 sztuki (120g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2151 kcal W: 295.33 g cukry proste: 51.16 g błonnik: 27.51 g białko: 96.6 g tłuszcz: 70.98 g sód: 2735.55 mg
Ciąża/Laktacja	• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 1 szklanka (250ml) (Mlk, Lakt) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Płatki kukurydziane — 1 szklanka (30g) (Glut) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	• Kanapka z jajkiem (Glut, jaj) — 1 porcja (Glut, Jaj)	• Rosół z makaronem — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Udka gotowane — 1 porcja • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Puree z marchewki i pietruszki — 1 porcja • Kompot słodzony — 250ml	• Kisiel — 1 porcja • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2198 kcal W: 291.97 g cukry proste: 57.89 g błonnik: 34.71 g białko: 104.23 g tłuszcz: 73.41 g sód: 2831.5 mg
Ograniczenie węglowodanów	• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 1 szklanka (250ml) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	• Kanapka z jajkiem (Glut, jaj) — 1 porcja (Glut, Jaj)	• Rosół z makaronem — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Udka gotowane — 1 porcja • Ziemniaki — 2 i 3/4 sztuki (250g) • Surówka z czerwonej kapusty — 1 porcja • Kompot bez cukru — 100ml	• Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g) • Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2040 kcal W: 242.69 g cukry proste: 40.69 g błonnik: 30.62 g białko: 100.35 g tłuszcz: 78.89 g sód: 2488.83 mg

Nowogard Dorośli — 07.09.2026 (poniedziałek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Podstawowa	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Kawa zbożowa — 1 porcja • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Miód pszczeli — 1 łyżka (25g) • Kiwi — 1 sztuka (75g)	—	• Zupa brokułowa zabieleną — 1 porcja (Glut, Mlk, Sel) • Pierogi z kaszą gryczaną — 1 porcja (Glut, Mlk) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1952 kcal W: 326.95 g cukry proste: 36.32 g błonnik: 25.07 g białko: 78.09 g tłuszcz: 48.58 g sód: 1493.71 mg
Łatwostrawna	• Bułka pszenna zwykła — 1 i 1/2 sztuki (120g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ser twarogowy, półtłusty — 3 i 1/3 plastry (100g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Kawa zbożowa — 1 porcja • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Banan — 1 sztuka (120g)	—	• Zupa brokułowa zabieleną — 1 porcja (Glut, Mlk, Sel) • Pierogi z serem i ziemniakami (wersja lekka) — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1870 kcal W: 304.12 g cukry proste: 38.09 g błonnik: 15.79 g białko: 76.53 g tłuszcz: 51.35 g sód: 1426.21 mg
Ciąża/Laktacja	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Kawa zbożowa — 1 porcja • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z sopocką — 1 porcja (Glut)	• Zupa brokułowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Pierogi z kaszą gryczaną — 1 porcja (Glut, Mlk) • Kompot słodzony — 250ml	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Kiwi — 1 sztuka (75g)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2095 kcal W: 331.2 g cukry proste: 41.59 g błonnik: 27.52 g białko: 92.17 g tłuszcz: 56.37 g sód: 1846.76 mg
Ograniczenie węglowodanów	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Kawa zbożowa bez cukru — 1 porcja	• Kanapka z sopocką — 1 porcja (Glut)	• Zupa brokułowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Pierogi z kaszą gryczaną — 1 porcja (Glut, Mlk) • Kompot bez cukru — 100ml	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Kiwi — 1 sztuka (75g)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Jaja gotowane — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2051 kcal W: 293.54 g cukry proste: 40.08 g błonnik: 28.44 g białko: 102.08 g tłuszcz: 62.78 g sód: 1926.66 mg

Nowogard Dorośli — 08.09.2026 (wtorek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Podstawowa	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Papryka czerwona — 1/4 sztuki (60g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Banan — 1 sztuka (120g)	—	• Zupa gulaszowa — 1 porcja (Glut, Sel) • Gołąbki bez zawijania z młodą kapustą — 1 porcja (Glut, Jaj) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Pasta z tuńczyka i jajka — 1 porcja (Jaj, Ryb) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1943 kcal W: 255.21 g cukry proste: 52.88 g błonnik: 28.41 g białko: 92.19 g tłuszcz: 64.61 g sód: 1705.14 mg
Łatwostrawna	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Banan — 1 sztuka (120g)	—	• Zupa krem z białych warzyw — 1 porcja (Glut, Mlk, Sel) • Pulpet drobiowy w sosie koperkowym — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Sel) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Bułka pszenna zwykła — 1 i 1/2 sztuki (120g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Pasta z tuńczyka i jajka (bez majonezu) — 1 porcja (Jaj, Ryb) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1845 kcal W: 292.62 g cukry proste: 49.13 g błonnik: 22.79 g białko: 82.98 g tłuszcz: 51.52 g sód: 1770.39 mg
Ciąża/Laktacja	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Papryka czerwona — 1/4 sztuki (60g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	• Kanapka z serem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa krem z białych warzyw — 1 porcja (Glut, Mlk, Sel) • Gołąbki bez zawijania z młodą kapustą — 1 porcja (Glut, Jaj) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Kompot słodzony — 250ml	• Banan — 3/4 sztuki (100g) • Wafle ryżowe — 2 sztuki (20g) (Glut)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Pasta z tuńczyka i jajka — 1 porcja (Jaj, Ryb) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2171 kcal W: 308.31 g cukry proste: 56.90 g błonnik: 32.79 g białko: 95.37 g tłuszcz: 74.62 g sód: 2140.31 mg
Ograniczenie węglowodanów	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Papryka czerwona — 1/4 sztuki (60g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	• Kanapka z warzywami — 1 porcja (Glut)	• Zupa gulaszowa — 1 porcja (Glut, Sel) • Ziemniaki — 2 i 3/4 sztuki (250g) • Gołąbki bez zawijania z młodą kapustą i ryżem brązowym — 28.99g) (Glut, Jaj) • Kompot bez cukru — 100ml	• Banan — 2/3 sztuki (75g) • Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Pasta z tuńczyka i jajka — 1 porcja (Jaj, Ryb) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2009 kcal W: 257.74 g cukry proste: 42.91 g błonnik: 31.48 g białko: 96.34 g tłuszcz: 69.29 g sód: 1946.61 mg