

Nowogard Dorośli

09.09–18.09.2026

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

Nowogard Dorośli — 09.09.2026 (Środa)

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 letnia zabelana — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Kotlet drobiowy — 1 porcja • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Surówka z marchwii, pora i kukurydzy — 1 porcja • 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: 292.97 g cukry proste: 47.41 g błonnik: 26.62 g białko: 83.24 g tłuszcz: 63.89 g sód: 2838.59 mg
Łatwostrawna	• 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 czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa letnia zabelana jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Filet z kurczaka w sosie z natką — 1 porcja (Glut, Mlk) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Marchewka z jogurtem — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	kcal: 1907 kcal W: 319.35 g cukry proste: 86.57 g błonnik: 28.51 g białko: 84.42 g tłuszcz: 49.42 g sód: 2223.51 mg
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)	• Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	• Zupa letnia zabelana jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Filet z kurczaka w sosie z natką — 1 porcja (Glut, Mlk) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Marchewka z jogurtem — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Kompot słodzony — 250ml	• Kanapka z warzywami — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Serek wiejski — 5 łyżek (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) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	kcal: 2017 kcal W: 321.06 g cukry proste: 83.72 g błonnik: 33.14 g białko: 94.81 g tłuszcz: 57.02 g sód: 2318.43 mg
Ograniczenie węglowodanów łatwoprzyswajalnych	• 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 letnia zabelana jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Filet z kurczaka w sosie z natką — 1 porcja (Glut, Mlk) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Marchewka z jogurtem — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z warzywami — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• 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: 1733 kcal W: 240.72 g cukry proste: 40.64 g błonnik: 29.19 g białko: 101.54 g tłuszcz: 56.11 g sód: 2389.25 mg

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk mgr Dominika Drewniak

Nowogard Dorośli — 10.09.2026 (czwartek)

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 wiejska z zacierką — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Spaghetti tradycyjne — 1 porcja (Glut) • 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: 2011 kcal W: 270.69 g cukry proste: 53.00 g błonnik: 23.79 g białko: 84.48 g tłuszcz: 66.47 g sód: 1787.38 mg
Łatwostrawna	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Sałata — 1/8 sztuki (15g) (Mlk, Lakt) • Klasyczne kakao 250 ml — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	—	• Zupa warzywna z zacierką — 1 porcja • Spaghetti lekkie — 1 porcja (Glut) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (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 z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1852 kcal W: 294.52 g cukry proste: 71.91 g błonnik: 21.56 g białko: 74.81 g tłuszcz: 43.95 g sód: 1630.2 mg
Ciąża/Laktacja	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Sałata — 1/8 sztuki (15g) (Mlk, Lakt) • Klasyczne kakao 250 ml — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa warzywna z zacierką — 1 porcja • Spaghetti lekkie — 1 porcja (Glut) • Kompot słodzony — 250ml	• Banan — 1 sztuka (120g) • Wafle ryżowe — 2 sztuki (20g) (Glut)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (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: 2038 kcal W: 321.51 g cukry proste: 79.99 g błonnik: 24.67 g białko: 80.94 g tłuszcz: 50.41 g sód: 1668.75 mg
Ograniczenie węglowodanów łatwoprzyswajalnych	• 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, Mlk, Lakt)	• Zupa warzywna z zacierką — 1 porcja • Spaghetti z makaronem pełnoziarnistym — 1 porcja (Glut) • Kompot bez cukru — 250ml	• 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: 2039 kcal W: 248.61 g cukry proste: 46.37 g błonnik: 24.96 g białko: 100.13 g tłuszcz: 71.91 g sód: 2129.44 mg

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zalecanych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk mgr Dominika Drewniak

Nowogard Dorośli — 11.09.2026 (piątek)

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) • Sałata 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)	—	• Rosół z makaronem — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Ryba filet smażony — 1 porcja (Ryb) • Surówka z kiszzonej kapusty — 1 porcja • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • 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: 1872 kcal W: 290.39 g cukry proste: 49.30 g błonnik: 26.0 g białko: 83.28 g tłuszcz: 46.8 g sód: 2136.31 mg
Łatwostrawna	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Banan — 1 sztuka (120g)	—	• Rosół z makaronem — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Ryba filet duszony w jarzynach — 1 porcja (Ryb) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	kcal: 1939 kcal W: 322.75 g cukry proste: 99.51 g błonnik: 32.83 g białko: 82.62 g tłuszcz: 41.78 g sód: 1559.47 mg
Ciąża/Laktacja	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	• Kanapka z sopocką — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Rosół z makaronem — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Ryba filet duszony w jarzynach — 1 porcja (Ryb) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja • Kompot słodzony — 250ml	• Kisiel — 1 porcja • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2005 kcal W: 320.2 g cukry proste: 69.66 g błonnik: 37.2 g białko: 91.01 g tłuszcz: 46.91 g sód: 1783.97 mg
Ograniczenie węglowodanów łatwoprzyswajalnych	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Sałata 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, Mlk, Lakt)	• Rosół z makaronem — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Ryba filet duszony w jarzynach — 1 porcja (Ryb) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja • Kompot bez cukru — 250ml	• 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: 1916 kcal W: 266.78 g cukry proste: 50.40 g błonnik: 38.1 g białko: 98.58 g tłuszcz: 56.26 g sód: 2373.3 mg

Nowogard Dorośli — 12.09.2026 (sobota)

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, Lakt, Sel) • Naleśniki z serem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Paprykarz szczeciński — 4 łyżki (100g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1823 kcal W: 256.04 g cukry proste: 47.86 g błonnik: 19.88 g białko: 81.95 g tłuszcz: 54.48 g sód: 2870.58 mg
Łatwostrawna	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	—	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Naleśniki z serem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Sałatka jarzynowa lekka — 1 porcja (Jaj, Mlk, Lakt, Sel, Gor)	kcal: 1635 kcal W: 272.54 g cukry proste: 68.39 g błonnik: 17.6 g białko: 68.1 g tłuszcz: 33.64 g sód: 2133.2 mg
Ciąża/Laktacja	• 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) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Naleśniki z serem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Kompot słodzony — 250ml	• Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Biskopie — 6 sztuk (18g) (Glut)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Paprykarz szczeciński — 4 łyżki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1832 kcal W: 260.46 g cukry proste: 57.31 g błonnik: 20.85 g białko: 86.03 g tłuszcz: 52.19 g sód: 2778.79 mg
Ograniczenie węglowodanów łatwo przyswajalnych	• 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, Mlk, Lakt)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Naleśniki z serem bez cukru — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Kompot bez cukru — 250ml	• 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: 1759 kcal W: 214.74 g cukry proste: 43.93 g błonnik: 24.85 g białko: 98.1 g tłuszcz: 58.06 g sód: 2685.64 mg

Nowogard Dorośli — 13.09.2026 (niedziela)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Podstawowa	• Zupa mleczna z kluskami lanymi — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt) • 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 krem z białych warzyw — 1 porcja (Glut, Mlk, Sel) • Łopatka wiep. duszona w sosie — 1 porcja • Surówka z białej kapusty i marchewki — 1 porcja • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) (Glut) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Pasztet drobiowo-wieprzowy — 3 łyżki (60g) (Glut, Gor) • Papryka czerwona — 1/4 sztuki (60g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Pasztet drobiowo-wieprzowy — 3 łyżki (60g) (Glut, Gor)	kcal: 2003 kcal W: 273.83 g cukry proste: 43.48 g błonnik: 27.44 g białko: 90.55 g tłuszcz: 73.77 g sód: 1533.32 mg
Łatwostrawna	• Zupa mleczna z kluskami lanymi — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt) • 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) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Lakt) • Banan — 1 sztuka (120g)	—	• Zupa krem z białych warzyw — 1 porcja (Glut, Mlk, Sel) • Bitki ze schabu sosie (duszone bez obsmażania) — 1 porcja (Glut) • Surówka z białej kapusty i marchewki — 1 porcja • Ryż biały gotowany — 1 i 1/4 szklanki (170g) (Glut) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1935 kcal W: 308.59 g cukry proste: 81.51 g błonnik: 24.58 g białko: 85.11 g tłuszcz: 54.08 g sód: 1211.43 mg
Ciąża/Laktacja	• Zupa mleczna z kluskami lanymi — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt) • 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)	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• Zupa krem z białych warzyw — 1 porcja (Glut, Mlk, Sel) • Łopatka wiep. duszona w sosie — 1 porcja • Surówka z białej kapusty i marchewki — 1 porcja • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) (Glut) • Kompot słodzony — 250ml	• Kanapka z warzywami — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2088 kcal W: 306.39 g cukry proste: 58.22 g błonnik: 29.9 g białko: 96.32 g tłuszcz: 67.97 g sód: 1471.84 mg
Ograniczenie węglowodanów łatwoprzyswajalnych	• 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) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• Krupnik — 1 porcja (Glut, Sel) • Bitki ze schabu sosie (duszone bez obsmażania) — 1 porcja (Glut) • Surówka z białej kapusty i marchewki — 1 porcja • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) (Glut) • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z warzywami — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• 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) • Kurczak, mięso gotowane i pieczone — 1/3 porcji (60g)	kcal: 1892 kcal W: 224.13 g cukry proste: 41.32 g błonnik: 29.0 g białko: 114.2 g tłuszcz: 62.18 g sód: 1808.94 mg

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk mgr Dominika Drewniak

Nowogard Dorośli — 14.09.2026 (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) • 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 brokułowa zabieleną — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Kotlet jajeczny — 1 porcja • Surówka z selera z jabłkiem i rodzynekami — 1 porcja (Sel) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • 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: 1918 kcal W: 310.03 g cukry proste: 52.86 g błonnik: 30.72 g białko: 73.49 g tłuszcz: 55.76 g sód: 1895.98 mg
Łatwostrawna	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Klasyczne kakao 250 ml — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	—	• Zupa brokułowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Jajka w koszulkach (poszetowe) — 1 porcja (Jaj) • Surówka z selera z jabłkiem i rodzynekami — 1 porcja (Sel) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Serek wiejski 3% — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1836 kcal W: 315.4 g cukry proste: 80.45 g błonnik: 27.65 g białko: 71.9 g tłuszcz: 45.61 g sód: 1567.37 mg
Ciąża/Laktacja	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Klasyczne kakao 250 ml — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa brokułowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Jajka w koszulkach (poszetowe) — 1 porcja (Jaj) • Surówka z selera z jabłkiem i rodzynekami — 1 porcja (Sel) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Kompot słodzony — 250ml	• Budyń 250ml — 1 porcja (Mlk, Lakt)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Serek wiejski 3% — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2131 kcal W: 353.09 g cukry proste: 89.23 g błonnik: 31.08 g białko: 85.83 g tłuszcz: 55.82 g sód: 1806.84 mg
Ograniczenie węglowodanów łatwoprzyswajalnych	• 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, Mlk, Lakt)	• Zupa brokułowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Jajka w koszulkach (poszetowe) — 1 porcja (Jaj) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Surówka z selera z jabłkiem — 1 porcja (Sel) • Kompot bez cukru — 250ml	• 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: 1849 kcal W: 266.89 g cukry proste: 38.80 g błonnik: 33.4 g białko: 89.61 g tłuszcz: 59.18 g sód: 2254.57 mg

Nowogard Dorośli — 15.09.2026 (wtorek)

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 ziemniaczana z natką, zabelana — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo- brokułowym — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • 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: 1792 kcal W: 285.72 g cukry proste: 39.64 g błonnik: 22.43 g białko: 82.54 g tłuszcz: 50.24 g sód: 1317.04 mg
Łatwostrawna	• Kasza manna na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	—	• Zupa ziemniaczana z natką, zabelana jogurtem (bez cebuli) — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Makaron z kurczakiem i warzywami — 1 porcja (Glut) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Banan — 1 sztuka (120g)	kcal: 1912 kcal W: 304.19 g cukry proste: 67.09 g błonnik: 21.69 g białko: 84.01 g tłuszcz: 54.71 g sód: 2089.07 mg
Ciąża/Laktacja	• Kasza manna na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa ziemniaczana z natką, zabelana jogurtem (bez cebuli) — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo- brokułowym — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Kompot słodzony — 250ml	• Banan — 1 sztuka (120g) • Wafle ryżowe — 2 sztuki (20g) (Glut)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2123 kcal W: 328.52 g cukry proste: 55.37 g błonnik: 25.69 g białko: 97.42 g tłuszcz: 62.02 g sód: 2508.47 mg
Ograniczenie węglowodanów łatwo przyswajalnych	• 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, Mlk, Lakt)	• Zupa ziemniaczana z natką, zabelana jogurtem (bez cebuli) — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Kurczak z makaronem pełnoziarnistym i warzywami — 1 porcja (Glut) • Kompot bez cukru — 250ml	• 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: 1733 kcal W: 255.35 g cukry proste: 32.91 g błonnik: 27.92 g białko: 96.7 g tłuszcz: 51.22 g sód: 1855.14 mg

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk mgr Dominika Drewniak

Nowogard Dorośli — 16.09.2026 (Środa)

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) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	—	• Zupa pomidorowa zabieleną — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Pulpet drobiowy w sosie koperkowym — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Buraczki — 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: 2105 kcal W: 300.17 g cukry proste: 57.00 g błonnik: 32.48 g białko: 90.73 g tłuszcz: 64.75 g sód: 2722.12 mg
Łatwostrawna	• Bułka pszenna zwykła — 1 sztuka (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 1 szklanka (250ml) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Płatki kukurydziane — 1 szklanka (30g) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	—	• Zupa pomidorowa zab jogurtem — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Pulpet drobiowy (gotowany) w sosie koperkowym — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, 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) • Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2065 kcal W: 319.29 g cukry proste: 78.88 g błonnik: 24.41 g białko: 79.17 g tłuszcz: 57.06 g sód: 2397.67 mg
Ciąża/Laktacja	• Bułka pszenna zwykła — 1 sztuka (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 1 szklanka (250ml) (Mlk, Lakt) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Płatki kukurydziane — 1 szklanka (30g) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• Kanapka z jajkiem (Glut, jaj) — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt)	• Zupa pomidorowa zab jogurtem — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Pulpet drobiowy (gotowany) w sosie koperkowym — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Buraczki — 1 porcja • Kompot słodzony — 250ml	• Kisiel — 1 porcja • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (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: 2207 kcal W: 331.45 g cukry proste: 76.43 g błonnik: 30.35 g białko: 87.36 g tłuszcz: 64.47 g sód: 2427.32 mg
Ograniczenie węglowodanów łatwoprzyswajalnych	• 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, Mlk, Lakt)	• Zupa pomidorowa zab jogurtem — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Pulpet drobiowy (gotowany) w sosie koperkowym — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Fasola szparagowa — 1 i 2/3 garści (150g) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Kompot bez cukru — 250ml	• 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: 1989 kcal W: 261.16 g cukry proste: 41.31 g błonnik: 32.9 g białko: 93.28 g tłuszcz: 67.9 g sód: 2475.99 mg

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk mgr Dominika Drewniak

Nowogard Dorośli — 17.09.2026 (czwartek)

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 (Mlk, Lakt) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Miód pszczeli — 1 łyżka (25g) • Kiwi — 1 sztuka (75g)	—	• Barszcz ukraiński zabieleny — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Kopytka — 1 porcja (Glut, Jaj) • Gulasz drobiowy z warzywami (mięso obsmażane) — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • 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: 1936 kcal W: 295.39 g cukry proste: 42.33 g błonnik: 26.9 g białko: 84.0 g tłuszcz: 58.97 g sód: 1645.1 mg
Łatwostrawna	• Bułka pszenna zwykła — 1 sztuka (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Kawa zbożowa — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Miód pszczeli — 1 łyżka (25g)	—	• Zupa buraczkowa lekkostrawna — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Gulasz z kurczaka lekkiego (mięso gotowane) — 1 porcja • Kopytka — 1 porcja (Glut, Jaj) • 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 czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Arbuz — 2/3 plastra (200g)	kcal: 1941 kcal W: 330.3 g cukry proste: 72.35 g błonnik: 17.15 g białko: 77.27 g tłuszcz: 47.44 g sód: 1626.95 mg
Ciąża/Laktacja	• Chleb żytni razowy — 2 kromki (70g) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Kawa zbożowa — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Miód pszczeli — 1 łyżka (25g)	• Kanapka z sopočką — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa buraczkowa lekkostrawna — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Gulasz z kurczaka lekkiego (mięso gotowane) — 1 porcja • Kopytka — 1 porcja (Glut, Jaj) • Kompot słodzony — 250ml	• Arbuz — 2/3 plastra (200g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	• 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) • Arbuz — 2/3 plastra (200g)	kcal: 1893 kcal W: 297.1 g cukry proste: 71.24 g błonnik: 25.14 g białko: 85.13 g tłuszcz: 54.49 g sód: 1658.0 mg
Ograniczenie węglowodanów łatwo przyswajalnych	• 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 (Mlk, Lakt)	• Kanapka z sopočką — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa z kalaflorem zabieleną jogurtem — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Gulasz z kurczaka lekkiego (mięso gotowane) — 1 porcja • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) (Glut) • Kompot bez cukru — 250ml	• 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: 1852 kcal W: 215.82 g cukry proste: 42.06 g błonnik: 28.85 g białko: 109.97 g tłuszcz: 63.91 g sód: 2067.01 mg

Nowogard Dorośli — 18.09.2026 (piątek)

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 fasolowa — 1 porcja (Glut, Sel, Gor) • Udka z kurczaka duszone (obsmażone) — 1 porcja • 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) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Pasta z tuńczyka i jajka — 1 porcja (Jaj, Ryb) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2003 kcal W: 282.57 g cukry proste: 51.47 g błonnik: 29.51 g białko: 100.35 g tłuszcz: 67.67 g sód: 1798.02 mg
Łatwostrawna	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) • Banan — 1 sztuka (120g)	—	• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Udka gotowane — 1 porcja • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Brokuły, gotowane w wodzie — 1 i 1/2 porcji (150g) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1932 kcal W: 279.07 g cukry proste: 74.10 g błonnik: 27.06 g białko: 90.01 g tłuszcz: 55.09 g sód: 2312.18 mg
Ciąża/Laktacja	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Ogórek — 1/3 sztuki (60g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Banan — 1 sztuka (120g)	• Kanapka z serem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Udka gotowane — 1 porcja • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Brokuły, gotowane w wodzie — 1 i 1/2 porcji (150g) • Kompot słodzony — 250ml	• Banan — 1 sztuka (120g) • Wafle ryżowe — 2 sztuki (20g) (Glut)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Salátka ziemniaczana z jajkiem i koperkiem (lekka, bez majonezu) — 42.58g (Jaj, Mlk, Lakt) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2239 kcal W: 335.79 g cukry proste: 75.34 g błonnik: 33.32 g białko: 101.49 g tłuszcz: 60.96 g sód: 2328.52 mg
Ograniczenie węglowodanów łatwoprzyswajalnych	• 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, Mlk, Lakt)	• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Udka gotowane — 1 porcja • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Brokuły, gotowane w wodzie — 1 i 1/2 porcji (150g) • Kompot bez cukru — 250ml	• 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: 1866 kcal W: 239.94 g cukry proste: 41.43 g błonnik: 29.97 g białko: 101.72 g tłuszcz: 59.57 g sód: 1938.45 mg

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk mgr Dominika Drewniak