

Nowogard Dorośli

19.09–28.09.2026

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

Nowogard Dorośli — 19.09.2026 (sobota)

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) • Parówki drobiowe — 2 sztuki (80g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	—	• Zupa jarzynowa zabieleną — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Bitki z kurczaka w sosie własnym — 1 porcja (Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Marchewka z groszkiem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • 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) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	kcal: 1862 kcal W: 259.17 g cukry proste: 56.09 g błonnik: 26.63 g białko: 87.05 g tłuszcz: 57.93 g sód: 1742.84 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 jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Bitki z kurczaka w sosie własnym (bez obsmażania) — 1 porcja (Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Marchewka z groszkiem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (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 czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	kcal: 1866 kcal W: 280.04 g cukry proste: 79.78 g błonnik: 24.76 g białko: 80.79 g tłuszcz: 52.6 g sód: 1989.64 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) • Parówki drobiowe — 2 sztuki (80g) (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 jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Bitki z kurczaka w sosie własnym (bez obsmażania) — 1 porcja (Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Marchewka z groszkiem — 1 porcja (Glut, 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 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) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	kcal: 2066 kcal W: 284.73 g cukry proste: 78.69 g błonnik: 31.26 g białko: 97.91 g tłuszcz: 64.73 g sód: 1901.36 mg
Ograniczenie węglowodanów	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Parówki drobiowe — 2 sztuki (80g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	• Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Bitki z kurczaka w sosie własnym — 1 porcja (Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Brokuły, gotowane w wodzie — 1 i 1/2 porcji (150g) • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z warzywami — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (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: 1868 kcal W: 238.28 g cukry proste: 45.07 g błonnik: 31.88 g białko: 107.53 g tłuszcz: 57.18 g sód: 2048.93 mg

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

Nowogard Dorośli — 20.09.2026 (niedziela)

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)	—	• Rosół z makaronem — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Makaron, penne — 1 i 1/3 szklanki (100g) (Glut) • Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Połędwica sopocka — 3 plastry (36g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1974 kcal W: 305.7 g cukry proste: 59.12 g błonnik: 25.5 g białko: 97.25 g tłuszcz: 48.38 g sód: 1794.18 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)	—	• Rosół z makaronem — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Makaron, penne — 1 i 1/3 szklanki (100g) (Glut) • Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja • Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym (gotowane, bez cebuli) — 27.94g (Glut, Jaj, Sel) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Połędwica sopocka — 3 plastry (36g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2042 kcal W: 338.5 g cukry proste: 83.27 g błonnik: 24.09 g białko: 89.9 g tłuszcz: 45.85 g sód: 1770.48 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) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Rosół z makaronem — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Makaron, penne — 1 i 1/3 szklanki (100g) (Glut) • Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja • Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym (gotowane, bez cebuli) — 27.94g (Glut, Jaj, Sel) • Kompot słodzony — 250ml	• Banan — 1 sztuka (120g) • Wafle ryżowe — 2 sztuki (20g) (Glut)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Połędwica sopocka — 3 plastry (36g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2260 kcal W: 357.19 g cukry proste: 92.20 g błonnik: 28.61 g białko: 103.38 g tłuszcz: 54.84 g sód: 1887.73 mg
Ograniczenie węglowodanów	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (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) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Rosół z makaronem — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Makaron, penne — 1 szklanka (70g) (Glut) • Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja • Kompot bez cukru — 250ml	• Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g) • Banan — 2/3 sztuki (75g)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Połędwica sopocka — 3 plastry (36g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1999 kcal W: 287.78 g cukry proste: 47.95 g błonnik: 29.43 g białko: 108.52 g tłuszcz: 54.03 g sód: 2385.09 mg

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

Nowogard Dorośli — 21.09.2026 (poniedziałek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Podstawowa	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Salata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Banan — 1 sztuka (120g)	—	• Zupa pomidorowa zabelana — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Gulasz z szynki — 1 porcja (Glut) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) (Glut) • Surówka z białej kapusty z marchewką — 1 porcja • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Salatka jarzynowa — 1 porcja (Jaj, Mlk, Lakt, Sel, Gor) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1982 kcal W: 284.64 g cukry proste: 56.29 g błonnik: 30.07 g białko: 89.95 g tłuszcz: 60.02 g sód: 1852.37 mg
Łatwostrawna	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Salata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Banan — 1 sztuka (120g)	—	• Zupa pomidorowa zabelana — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Gulasz z szynki lekki (duszenie bez obsmażania) — 1 porcja (Glut) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) (Glut) • Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Salatka jarzynowa — 1 porcja (Jaj, Mlk, Lakt, Sel, Gor) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2020 kcal W: 301.63 g cukry proste: 76.98 g błonnik: 31.75 g białko: 93.74 g tłuszcz: 55.33 g sód: 1747.8 mg
Ciąża/Laktacja	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Salata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	• Kanapka z sopocką — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa pomidorowa zabelana — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Gulasz z szynki lekki (duszenie bez obsmażania) — 1 porcja (Glut) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) (Glut) • Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja • Kompot słodzony — 250ml	• Kisiel — 1 porcja • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Salatka jarzynowa — 1 porcja (Jaj, Mlk, Lakt, Sel, Gor) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2221 kcal W: 329.92 g cukry proste: 70.31 g błonnik: 39.05 g białko: 98.04 g tłuszcz: 63.86 g sód: 2197.85 mg
Ograniczenie węglowodanów	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Salata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata czarna, napar z • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • cukrem	• Kanapka z sopocką — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa pomidorowa zab jogurtem — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Gulasz z szynki — 1 porcja (Glut) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) (Glut) • Surówka z białej kapusty z marchewką — 1 porcja • Kompot bez cukru — 250ml	• Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Salatka jarzynowa — 1 porcja (Jaj, Mlk, Lakt, Sel, Gor) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2033 kcal W: 262.08 g cukry proste: 58.23 g błonnik: 35.01 g białko: 100.7 g tłuszcz: 70.16 g sód: 2100.88 mg

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

Nowogard Dorośli — 22.09.2026 (wtorek)

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) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	—	• Grochówka — 1 porcja (Glut, Sel, Gor) • Ryż na mleku z serem, cynamonem i jabłkiem — 1 porcja (Mlk, Lakt) • 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) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	kcal: 1883 kcal W: 302.43 g cukry proste: 67.47 g błonnik: 28.11 g białko: 81.91 g tłuszcz: 43.0 g sód: 2009.42 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)	—	• Krupnik — 1 porcja (Glut, Sel) • Ryż na mleku z serem, cynamonem i jabłkiem — 1 porcja (Mlk, Lakt) • 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 czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	kcal: 1767 kcal W: 314.24 g cukry proste: 89.13 g błonnik: 20.92 g białko: 64.99 g tłuszcz: 32.71 g sód: 1732.01 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)	• Krupnik — 1 porcja (Glut, Sel) • Ryż na mleku z serem, cynamonem i jabłkiem — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Kompot słodzony — 250ml	• Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Biszkopcy — 6 sztuk (18g) (Glut)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (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) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	kcal: 1951 kcal W: 323.19 g cukry proste: 81.63 g błonnik: 27.29 g białko: 81.7 g tłuszcz: 41.48 g sód: 2060.66 mg
Ograniczenie węglowodanów	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (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)	• Krupnik — 1 porcja (Glut, Sel) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Makaron brązowy z białym 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 — 3 kromki (120g) (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 czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1888 kcal W: 273.06 g cukry proste: 54.41 g błonnik: 35.38 g białko: 96.94 g tłuszcz: 49.47 g sód: 2394.59 mg

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

Nowogard Dorośli — 23.09.2026 (Środa)

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) • Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Lakt) • Banan — 1 sztuka (120g)	—	• Barszcz ukraiński zabieleny — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Pulpet wieprzowy — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Surówka z czerwonej kapusty — 1 porcja • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Pasztet drobiowo-wieprzowy — 3 łyżki (60g) (Glut, Gor) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) • Pulpet wieprzowy — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel)	kcal: 2108 kcal W: 297.58 g cukry proste: 56.18 g błonnik: 28.1 g białko: 81.66 g tłuszcz: 78.27 g sód: 2249.81 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 buraczkowa lekkostrawna — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Pulpet wieprzowy (gotowany) — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Zupa buraczkowa lekkostrawna — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Marchew, gotowana w wodzie — 2 i 3/4 sztuki (100g) • 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: 1960 kcal W: 322.78 g cukry proste: 83.75 g błonnik: 24.53 g białko: 70.02 g tłuszcz: 57.09 g sód: 1341.31 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) • Ser gouda — 1 plaster (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) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• Zupa buraczkowa lekkostrawna — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Pulpet wieprzowy (gotowany) — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Zupa buraczkowa lekkostrawna — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Marchew, gotowana w wodzie — 2 i 3/4 sztuki (100g) • Kompot słodzony — 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) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2055 kcal W: 285.66 g cukry proste: 56.84 g błonnik: 27.63 g białko: 93.06 g tłuszcz: 72.45 g sód: 1736.83 mg
Ograniczenie węglowodanów	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (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)	• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • zab. jogurtem (Sel, Mlk, Lakt) • Pulpet wieprzowy (gotowany) — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Surówka z czerwonej kapusty — 1 porcja • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z warzywami — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Jaja kurze, całe — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1837 kcal W: 208.54 g cukry proste: 43.54 g błonnik: 28.96 g białko: 88.77 g tłuszcz: 74.04 g sód: 1724.15 mg

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

Nowogard Dorośli — 24.09.2026 (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) • Klasyczne kakao 250 ml — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	—	• Krupnik — 1 porcja (Glut, Sel) • Zrazy wieprzowe — 1 porcja (Glut, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Buraczki — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (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: 1951 kcal W: 276.69 g cukry proste: 62.22 g błonnik: 29.15 g białko: 99.47 g tłuszcz: 53.47 g sód: 3611.42 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)	—	• Krupnik — 1 porcja (Glut, Sel) • Bitki ze schabu sosie własnym (duszone bez obsmażania) — 1 porcja (Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Buraczki — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • 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: 1970 kcal W: 307.44 g cukry proste: 86.94 g błonnik: 26.01 g białko: 89.76 g tłuszcz: 47.32 g sód: 1513.02 mg
Ciąża/Laktacja	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Klasyczne kakao 250 ml — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Krupnik — 1 porcja (Glut, Sel) • Bitki ze schabu sosie własnym (duszone bez obsmażania) — 1 porcja (Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Buraczki — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Kompot słodzony — 250ml	• Budyń 250ml — 1 porcja (Mlk, Lakt)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (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: 2202 kcal W: 315.87 g cukry proste: 94.73 g błonnik: 29.65 g białko: 108.47 g tłuszcz: 59.63 g sód: 2409.24 mg
Ograniczenie węglowodanów	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Klasyczne kakao bez cukru 250 ml — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• Kanapka z warzywami — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Krupnik — 1 porcja (Glut, Sel) • Fasola szparagowa — 1 garść (100g) • Bitki ze schabu sosie własnym (duszone bez obsmażania) — 1 porcja (Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Kompot bez cukru — 250ml	• Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Salatka ogrodowa — 1 porcja	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Serek wiejski 3% — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1944 kcal W: 258.53 g cukry proste: 48.41 g błonnik: 33.78 g białko: 109.16 g tłuszcz: 55.82 g sód: 2601.91 mg

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

Nowogard Dorośli — 25.09.2026 (piątek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Podstawowa	• Kasza manna na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Parówki drobiowe — 2 sztuki (80g) (Mlk, Lakt) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	—	• Zupa ogórkowa zabieleną — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • zabieleną (Sel, Mlk, Lakt, Glut) • Fasolka po bretońsku — 1 porcja (Glut, Sel) • 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) • Banan — 1 sztuka (120g)	kcal: 1988 kcal W: 291.07 g cukry proste: 42.24 g błonnik: 33.36 g białko: 81.07 g tłuszcz: 62.99 g sód: 3059.18 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 jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Lekkostrawny sos mięsny — 1 porcja (Glut) • Ryż biały, gotowany — 1 i 1/3 szklanki (170g) • 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 czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Banan — 1 sztuka (120g)	kcal: 1923 kcal W: 263.58 g cukry proste: 64.08 g błonnik: 20.55 g białko: 71.66 g tłuszcz: 68.03 g sód: 2062.08 mg
Ciąża/Laktacja	• Kasza manna na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Parówki drobiowe — 2 sztuki (80g) (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, Mlk, Lakt)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Lekkostrawny sos mięsny — 1 porcja (Glut) • Ryż biały, gotowany — 1 i 1/3 szklanki (170g) • 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 gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Banan — 1 sztuka (120g)	kcal: 2166 kcal W: 308.73 g cukry proste: 61.94 g błonnik: 25.47 g białko: 81.74 g tłuszcz: 71.13 g sód: 1986.33 mg
Ograniczenie węglowodanów	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Parówki drobiowe — 2 sztuki (80g) (Mlk, Lakt) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Lekkostrawny sos mięsny — 1 porcja (Glut) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) (Glut) • Kompot bez cukru — 250ml	• Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1920 kcal W: 234.83 g cukry proste: 34.43 g błonnik: 31.86 g tłuszcz: 69.85 g sód: 1953.95 mg

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

Nowogard Dorośli — 26.09.2026 (sobota)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Podstawowa	• 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)	—	• Zupa włoska — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Ryba po grecku — 1 porcja (Glut, Ryb, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • 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: 1905 kcal W: 285.06 g cukry proste: 50.53 g błonnik: 24.21 g białko: 83.91 g tłuszcz: 63.0 g sód: 2501.9 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 włoska — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Ryba po grecku bez cebuli, bez obsmażania — 1 porcja (Glut, Ryb, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Kompot — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (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 z cukrem — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1964 kcal W: 316.39 g cukry proste: 72.24 g błonnik: 21.16 g białko: 75.17 g tłuszcz: 60.11 g sód: 2420.55 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)	• Kanapka z jajkiem (Glut, jaj) — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt)	• Zupa włoska — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Ryba po grecku bez cebuli, bez obsmażania — 1 porcja (Glut, Ryb, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • 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: 2156 kcal W: 322.24 g cukry proste: 58.24 g błonnik: 28.36 g białko: 93.43 g tłuszcz: 70.21 g sód: 2719.5 mg
Ograniczenie węglowodanów	• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Polędwica sopocka — 3 plastry (36g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	• Kanapka z jajkiem (Glut, jaj) — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt)	• Zupa włoska — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Ryba po grecku — 1 porcja (Glut, Ryb, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Kompot bez cukru — 250ml	• Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g) • Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (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: 1898 kcal W: 264.98 g cukry proste: 40.17 g błonnik: 30.86 g białko: 85.4 g tłuszcz: 71.26 g sód: 2385.71 mg

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

Nowogard Dorośli — 27.09.2026 (niedziela)

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)	—	• Zupa z fasolką szparagową zabieleną — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Stroganow wieprzowy — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel, Gor) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) (Glut) • Brokuły, gotowane w wodzie — 1 i 1/2 porcji (150g) • 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) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	kcal: 1866 kcal W: 256.24 g cukry proste: 46.55 g błonnik: 27.9 g białko: 90.54 g tłuszcz: 57.56 g sód: 1785.06 mg
Łatwostrawna	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (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 z fasolką szparagową zabieleną — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Lekkostrawna potrawka z kurczaka — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) (Glut) • Brokuły, gotowane w wodzie — 1 i 1/2 porcji (150g) • 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) • Banan — 1 sztuka (120g)	kcal: 1874 kcal W: 293.82 g cukry proste: 79.28 g błonnik: 25.61 g białko: 85.5 g tłuszcz: 45.27 g sód: 1495.06 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 (Mlk, Lakt) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Miód pszczeli — 1 łyżka (25g)	• Kanapka z sopocką — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa z fasolką szparagową zabieleną — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Lekkostrawna potrawka z kurczaka — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) (Glut) • Brokuły, gotowane w wodzie — 1 i 1/2 porcji (150g) • Kompot słodzony — 250ml	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• 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) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	kcal: 1966 kcal W: 294.07 g cukry proste: 72.93 g błonnik: 33.19 g białko: 103.3 g tłuszcz: 47.3 g sód: 1756.11 mg
Ograniczenie węglowodanów	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (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 sopocką — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Lekkostrawna potrawka z kurczaka — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) (Glut) • Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja • Kompot bez cukru — 250ml	• Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (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)	kcal: 1890 kcal W: 252.66 g cukry proste: 74.75 g błonnik: 34.52 g białko: 108.99 g tłuszcz: 53.46 g sód: 2012.87 mg

Nowogard Dorośli — 28.09.2026 (poniedziałek)

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) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) • Banan — 1 sztuka (120g)	—	• Zupa fasolowa — 1 porcja (Glut, Sel, Gor) • Udka duszone z warzywami — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Pasztet drobiowo-wieprzowy — 3 łyżki (60g) (Glut, Gor) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g)	kcal: 1919 kcal W: 291.48 g cukry proste: 46.61 g błonnik: 25.99 g białko: 81.4 g tłuszcz: 64.14 g sód: 3053.22 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 czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Banan — 1 sztuka (120g)	—	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Udka gotowane z warzywami — 1 porcja (Glut, Sel) • Kompot słodzony — 250ml	—	• Chleb zwykły — 3 kromki (105g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Pasztet drobiowo-wieprzowy — 3 łyżki (60g) (Glut, Gor) • Herbata czarna, napar z cukrem — 1 szklanka (250ml) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g)	kcal: 1869 kcal W: 272.18 g cukry proste: 74.09 g błonnik: 24.55 g białko: 79.83 g tłuszcz: 56.83 g sód: 2296.83 mg
Ciąża/Laktacja	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g)	• Kanapka z serem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Udka gotowane z warzywami — 1 porcja (Glut, Sel) • 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) • Pasztet drobiowo-wieprzowy — 3 łyżki (60g) (Glut, Gor) • Herbata słodzona — 1 szklanka (250ml) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g)	kcal: 2100 kcal W: 290.03 g cukry proste: 48.67 g błonnik: 26.82 g białko: 93.95 g tłuszcz: 68.13 g sód: 3425.78 mg
Ograniczenie węglowodanów	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 3 plastry (45g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g)	• Kanapka z warzywami — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Udka duszone z warzywami — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 2/3 sztuki (75g) • Wafle gryczane, bezglutenowe — 2 sztuki (20g)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 3 kromki (120g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Pasztet drobiowo-wieprzowy — 3 łyżki (60g) (Glut, Gor) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g)	kcal: 1883 kcal W: 251.3 g cukry proste: 50.67 g błonnik: 27.32 g białko: 87.95 g tłuszcz: 62.86 g sód: 3151.05 mg