

# Szpital Rehabilicyjno-Leczniczy dla Dzieci w Wojnowie

## DIETA PODSTAWOWA (kod: P01/2)

Dzieci 4-9 lat

18.02.2026 (środa - POPIELCOWA)

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                 | -                                                                                                                                                                                                                                                      |
| II ŚNIADANIE              | Chleb pszenno-żytni 25g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb graham 25g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty 20 g ( <b>MLEKO</b> ), ogórek 50 g, jabłko 50 g lub inny owoc sezonowy                                                           |
| OBIAD                     | Zupa koperkowa z ziemniakami 200 ml ( <b>SELER, GORCZYCA, MLEKO</b> ), pieczony kotlet jajeczny 60 g ( <b>JAJA, GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ), ziemniaki 150 g, surówka z marchewki i jabłka z olejem roślinnym 100 g, kompot z jabłkami 250 ml |
| KOLACJA                   | Twarożek ze szczypiorkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), miód pszczeli naturalny 10 g, chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb graham 35 g ( <b>GLUTEN</b> ) pomidor 50g, masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), herbata 250 ml                                |
| PRZEKĄSKA                 | Koktajl z kefiru naturalnego i owoców (truskawki, banan – 100 g) 250 ml ( <b>MLEKO</b> ), nasiona słonecznika 5 g                                                                                                                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> | Wartość energetyczna 1260 kcal, białko ogółem 41g, tłuszcz ogółem 49g, tłuszcze nasycone ogółem 19 g, węglowodany ogółem 172 g, węglowodany przyswajalne 193 g, błonnik 22g, sód 911 mg                                                                |

19.02.2026 (czwartek)

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                 | Ryż na mleku 2% 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ), polędwica sopocka 20 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ), ogórek kiszony 50 g, chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLUTEN</b> ), pieczywo graham 35 g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), herbata 250 ml                                                                                      |
| II ŚNIADANIE              | Salatka owocowa (banan 50 g, jabłko 100g , gruszka 50 g) z jogurtem naturalnym ( <b>MLEKO</b> ) 100 g                                                                                                                                                                                                                                                      |
| OBIAD                     | Zupa krem z brokułów z ziemniakami, płatkami migdałów i grzankami 200 ml ( <b>GLUTEN, SELER, MLEKO, GORCZYCA</b> ), gulasz z pieczonym mięsem z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), kasza jęczmienna 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), surówka z kiszonej kapusty i papryki z olejem rzepakowym 1200 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 250ml |
| KOLACJA                   | Bułka pszenna 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), keczup 5 g ( <b>SELER</b> ), gotowana kiełbaska drobiowa 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ), surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 100 g, masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), herbata 250 ml                                                                                                    |
| PRZEKĄSKA                 | Kisiel owocowy 250 ml, mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> | Wartość energetyczna 1622 kcal, białko ogółem 56 g, tłuszcz ogółem 56g, tłuszcze nasycone ogółem 17 g, węglowodany ogółem 237 g, węglowodany przyswajalne 178 g , błonnik 27g , sód 2130 mg,                                                                                                                                                               |

20.02.2026 (piątek)

## Szpital Rehabilicyjno-Leczniczy dla Dzieci w Wojnowie

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                     | Jajecznica na parze 50 g ( <b>JAJA</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb graham 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), papryka 50 g, sałata 5 g, masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), kaszka manna na mleku 2% 200 ml ( <b>MLEKO</b> ), herbata 250 ml                                                                        |
| II ŚNIADANIE                  | Bułka grahamka 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), dżem niskosłodzony 20 g, słupki marchewki 100 g                                                                                                                                                                                                       |
| OBIAD                         | Zupa fasolowa z ziemniakami i koperkiem 200 ml ( <b>GORCZYCA, MLEKO, SELER</b> ), Pizza (wyrób własny) z sosem pomidorowym, warzywami, wędliną drobiową i serem mozzarella 150g ( <b>JAJA, GLUTEN, GORCZYCA, SOJA</b> ), keczup 5 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 250 ml                               |
| KOLACJA                       | Ser żółty 20 g ( <b>MLEKO</b> ), pieczeń rzymska drobiowa 20 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 50 g, nasiona słonecznika 5 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb graham 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), herbata 250 ml                                           |
| PRZEKĄSKA                     | Wafle ryżowe 30 g, galaretka z owocami (50 g truskawek) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b>     | Wartość energetyczna 1632 kcal, białko ogółem 56 g, tłuszcz ogółem 57 g, tłuszcze nasycone ogółem 25 g, węglowodany ogółem 231 g, węglowodany przyswajalne 140 g, błonnik 23 g, sód 1455 mg                                                                                                                               |
| <b>21.02.2026 (sobota)</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ŚNIADANIE                     | Kakao na mleku 2% 150 ml ( <b>MLEKO</b> ), szynka drobiowa gotowana 20 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ), ogórek zielony 50 g, sałata 5 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g ( <b>GLUTEN</b> ), pieczywo graham 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), herbata 250 ml                                    |
| II ŚNIADANIE                  | Drożdżówka z jabłkiem lub innymi owocami sezonowymi 60 g ( <b>GLUTEN</b> ), maślanka naturalna 150 ml ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                    |
| OBIAD                         | Zupa pomidorowa z makaronem 200 ml ( <b>SELER, GORCZYCA, JAJA, GLUTEN, MLEKO</b> ), pieczony kotlet z kurczaka 60 g ( <b>JAJA, GLUTEN, MLEKO</b> ), ziemniaki 150 g, surówka colesław z olejem roślinnym 100 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ), kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 250 ml                   |
| KOLACJA                       | Plaster twarogu 30 g ( <b>MLEKO</b> ), szczypiorek 1g, schab pieczony 15 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 50 g, sałata 5 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), herbata 250 ml                                      |
| PRZEKĄSKA                     | Mus owocowy 100 g, kaszkę mannę na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b>     | Wartość energetyczna 1659 kcal, białko ogółem 67 g, tłuszcz ogółem 50g, sód 1517 mg, węglowodany ogółem 245 g, błonnik 25g, tłuszcze nasycone ogółem 28 g, węglowodany przyswajalne 168 g                                                                                                                                 |
| <b>22.02.2026 (niedziela)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ŚNIADANIE                     | Kiełbaski drobiowe gotowane 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ), keczup 5 g ( <b>SELER</b> ), ogórek kiszony 50 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g ( <b>GLUTEN</b> ), pieczywo graham 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), kawa zbożowa na mleku 2% 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ), herbata 250 ml |
| II ŚNIADANIE                  | Chleb pszenno-żytni 20 g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb graham 15g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty 20 g ( <b>MLEKO</b> ), papryka 50 g, gruszka 50g                                                                                                                                                   |
| OBIAD                         | Rosół z makaronem 200 ml ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ), potrawka z kurczaka 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), ziemniaki 200 g, marchewka z groszkiem 100 g,                                                                                                                                                                               |

## Szpital Rehabilicyjno-Leczniczy dla Dzieci w Wojnowie

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 250 ml                                                                                                                                                                                                                                          |
| KOLACJA                          | Dżem jagodowy niskosłodzony 20 g, twarożek grani 30 g ( <b>MLEKO</b> ), słupki ogórka 50 g, chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb graham 25 g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), herbata 250 ml                                                                        |
| PRZEKĄSKA                        | Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLEKO</b> ), jabłko 150 g, nasiona słonecznika 5 g                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b>        | Wartość energetyczna 1641 kcal, białko ogółem 66g, tłuszcz ogółem 52g, tłuszcze nasycone ogółem 25 g, węglowodany ogółem 240 g, węglowodany przyswajalne 187 g, błonnik 28g, sód 1862 mg                                                                                                        |
| <b>23.02.2026 (poniedziałek)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ŚNIADANIE                        | Szynka pieczona z indyka 30 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 50 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g ( <b>GLUTEN</b> ), pieczywo razowe 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), owsianka na mleku 2% 200 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), herbata 250 ml                  |
| II ŚNIADANIE                     | Bułka grahamka 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), pasztet drobiowy pieczony 30 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ), ogórek kiszony 50 g lub inne warzywo sezonowe                                                                                                       |
| OBIAD                            | Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 200 ml ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), kluski na parze z sosem truskawkowo-jogurtowym 150 g/60 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ), kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 250 ml                                                                   |
| KOLACJA                          | Kuskus z kurczakiem i warzywami z olejem roślinnym 150 g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb graham 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), herbata 250 ml                                                                                                                                    |
| PRZEKĄSKA                        | Serek wiejski 100 g ( <b>MLEKO</b> ), banan 60 g                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b>        | Wartość energetyczna 1567 kcal, białko ogółem 65g, tłuszcz ogółem 51g, węglowodany ogółem 220 g, tłuszcze nasycone ogółem 20 g, węglowodany przyswajalne 170 g, błonnik 22g, sód 2191 mg,                                                                                                       |
| <b>24.02.2026 (wtorek)</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ŚNIADANIE                        | Koktajl truskawkowy z płatkami jaglanymi 120 ml ( <b>MLEKO</b> ), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJA</b> ), sałata 5 g, rzodkiewki 50 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g ( <b>GLUTEN</b> ), pieczywo razowe 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), herbata 250 ml        |
| II ŚNIADANIE                     | Domowe zapiekanki z pieczywa mieszanego 50 g ( <b>GLUTEN</b> ) z masłem 10 g ( <b>MLEKO</b> ) wędliną drobiową 20g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) i serem żółtym 10 g ( <b>MLEKO</b> ), papryka 50 g, sok marchwiowo-pomarańczowy 100% 200 ml                                          |
| OBIAD                            | Barszcz czerwony ukraiński 200 ml ( <b>SELER, GORCZYCA, MLEKO</b> ), pieczony filet z ryby morskiej 70 g ( <b>RYBY, JAJA, GLUTEN</b> ), ziemniaki 200 g, mizeria z ogórków z koperkiem i jogurtem typu greckiego 100 g ( <b>MLEKO</b> ), kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 250 ml |
| KOLACJA                          | Sałatka „gyros” z pieczonym kurczakiem 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb graham 15g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), herbata 250 ml                                                                                            |
| PRZEKĄSKA                        | Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem 150 ml ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b>        | Wartość energetyczna 1725 kcal, białko ogółem 66g, tłuszcz ogółem 70g, sód 2383 g, węglowodany ogółem 220 g, błonnik 25                                                                                                                                                                         |

## Szpital Rehabilicyjno-Leczniczy dla Dzieci w Wojnowie

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | g,tłuszcze nasycone ogółem 29 g, węglowodany przyswajalne 179 g                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>25.02.2026 (środa)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ŚNIADANIE                 | Zupa mleczna z makaronem 200 ml ( <b>MLEKO, JAJA, GLUTEN</b> ), pomidor 50 g, szczypiorek 3 g, polędwica sopocka 20 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ), pieczywo pszenno-żytnie 35 g ( <b>GLUTEN</b> ), pieczywo razowe 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), herbata 250 ml |
| II ŚNIADANIE              | Chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), pasta twarogowa z koperkiem 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), kiełki rzodkiewki 5 g, mandarynka lub inny owoc sezonowy 70 g                                                                                                    |
| OBIAD                     | Zupa jarzynowa z ziemniakami 200 ml ( <b>GORCZYCA, SELER, MLEKO</b> ), kopytka z sosem pieczarkowym 150 g( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ), kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 250 ml                                                                                             |
| KOLACJA                   | Bułka pszenna typu hot dog 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), kiełbaska drobiowa gotowana 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ), surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i pora z olejem roślinnym 100 g, masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), chleb pszenno-żytni ( <b>GLUTEN</b> ) 15 g, herbata 200 ml         |
| PRZEKĄSKA                 | Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLEKO</b> ), sok marchwiowo-pomarańczowy lub z innych owoców i warzyw 200 ml,                                                                                                                                                                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> | Wartość energetyczna 1646 kcal, białko ogółem 62g, tłuszcz ogółem 65g, sód 948 mg, węglowodany ogółem 213 g, błonnik 21g,tłuszcze nasycone ogółem 29g, węglowodany przyswajalne 183 g                                                                                                              |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>26.02.2026 (czwartek)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ŚNIADANIE                    | Pieczeń rzymska drobiowa 20 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ), papryka 50 g, sałata 5 g, chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLUTEN</b> ), razowe 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), kasza manna na mleku 2% 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ), herbata 250 ml       |
| II ŚNIADANIE                 | Bułka pszenna 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), dżem niskosłodzony jagodowy 20 g, słupki marchewki 50 g                                                                                                                                                                     |
| OBIAD                        | Zupa krem z selera z prażonymi pestkami dyni 200 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUTEN</b> ), gołąbek z mięsem drobiowym w sosie pomidorowym 120 g, ziemniaki 150 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 250 ml                                                                             |
| KOLACJA                      | Szynka wieprzowa gotowana 20 g ( <b>SOJA , MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ), jajko gotowane ( <b>JAJA</b> ) 1 szt, ogórek 50 g, kiełki rzodkiewki 5g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb graham 35 g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), herbata 250 ml             |
| PRZEKĄSKA                    | Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLEKO</b> ) z musem jabłkowym 100 ml                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b>    | Wartość energetyczna 1700 kcal, białko ogółem 60g, tłuszcz ogółem 55 g, sód 1383mg, węglowodany ogółem 253g, błonnik 28g,tłuszcze nasycone ogółem 24g, węglowodany przyswajalne 215g                                                                                                           |
| <b>27.02.2026 (piątek)</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ŚNIADANIE                    | Jajecznica z szynką drobiową 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 50 g, szczypiorek 2g, pieczywo pszenno-żytnie 35g ( <b>GLUTEN</b> ), pieczywo razowe 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 10 g ( <b>MLEKO</b> ), kakao na mleku 2% 150 ml ( <b>GLUTEM, MLEKO</b> ), herbata 250 ml |
| II ŚNIADANIE                 | Salatka owocowa (banan, jabłko, gruszka lub inne owoce sezonowe) 150 g z jogurtem naturalnym ( <b>MLEKO</b> ) 100 g, nasiona                                                                                                                                                                   |

## Szpital Rehabilicyjno-Leczniczy dla Dzieci w Wojnowie

---

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | słonecznika 5 g                                                                                                                                                                                                                                            |
| OBIAD                     | Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem 200 ml ( <b>SELER, GORCZYCA, MLEKO</b> ), kotlet rybny z łososia 60 g ( <b>JAJA, GLUTEN, RYBA, SELER</b> ), ziemniaki 200g, gotowany brokuł z masłem 100 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 250 ml |
| KOLACJA                   | Makaron z twarogiem i masłem 140 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> ), surówka z marchewki i białej rzodkwi z olejem rzepakowy 100g, herbata 250 ml                                                                                                            |
| PRZEKĄSKA                 | Kasza manna na mleku 150 ml, mandarynka 70 g                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> | Wartość energetyczna 1621kcal, białko ogółem 69g, tłuszcz ogółem 61g, węglowodany ogółem 210g, błonnik 26g, sód 1668 mg, tłuszcze nasycone ogółem 21 g, węglowodany przyswajalne 151 g                                                                     |

*Opracowała:*

*Magdalena Golińczak*

*Dietetyk kliniczny, psychodietetyk*