

Szpital rehabilitacyjno-leczniczy dla dzieci w Wojnowie

DIETA PODSTAWOWA (kod: P01/3)

Dzieci 10-18 lat

12.03.2026 (czwartek)	
ŚNIADANIE	-
II ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 25g (GLUTEN), chleb graham 25g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), ser żółty 30 g (MLEKO), ogórek 50 g, jabłko 100 g lub inny owoc sezonowy
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SELER, GORCZYCA, MLEKO), pieczony kotlet jajeczny 100 g (JAJA, GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ziemniaki 200 g, surówka z marchewki i jabłka z olejem roślinnym 120 g, kompot z jabłkami 250 ml
KOLACJA	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLEKO), miód pszczeli naturalny 20 g, chleb pszenno-żytni 40 g (GLUTEN), chleb graham 35 g (GLUTEN) pomidor 50g, masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
PRZEKĄSKA	Koktajl z kefiru naturalnego i owoców (truskawki, banan – 100 g) 250 ml (MLEKO), nasiona słonecznika 15 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 1686 kcal, białko ogółem 61g, tłuszcz ogółem 63g, tłuszcze nasycone ogółem 23 g, węglowodany ogółem 231g, węglowodany przyswajalne 193 g, błonnik 27g, sód 1746 mg

13.03.2026 (piątek)	
ŚNIADANIE	Jajecznica na parze 100 g (JAJA), chleb pszenno-żytni 35 g (GLUTEN), chleb graham 35 g (GLUTEN), papryka 50 g, sałata 5 g, masło 10 g (MLEKO), kaszka manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO), herbata 250 ml
II ŚNIADANIE	Bułka grahamka 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), dżem niskosłodzony 30 g, słupki marchewki 100 g
OBIAD	Zupa fasolowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GORCZYCA, MLEKO, SELER), Pizza (wyrób własny) z sosem pomidorowym, warzywami, wędliną drobiową i serem mozzarella 250g (JAJA, GLUTEN, GORCZYCA, SOJA), keczup 10 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 250 ml
KOLACJA	Ser żółty 40 g (MLEKO), pieczeń rzymska drobiowa 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, nasiona słonecznika 5 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g (GLUTEN), chleb graham 35 g (GLUTEN) masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
PRZEKĄSKA	Wafle ryżowe 40 g, galaretka z owocami (100 g truskawek) 250 ml
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2360 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz ogółem 76g, tłuszcze nasycone ogółem 31 g, węglowodany ogółem 340 g, węglowodany przyswajalne 192 g, błonnik 33 g, sód 2971 mg
14.03.2026 (sobota)	

Szpital rehabilitacyjno-leczniczy dla dzieci w Wojnowie

ŚNIADANIE	Kakao na mleku 2% 250 ml (MLEKO), szynka drobiowa gotowana 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 50 g, sałata 5 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g (GLUTEN), pieczywo graham 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
II ŚNIADANIE	Drożdżówka z jabłkiem lub innymi owocami sezonowymi 90 g (GLUTEN), maślanka naturalna 200 ml (MLEKO)
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (SELER, GORCZYCA, JAJA, GLUTEN, MLEKO), pieczony kotlet z kurczaka 100 g (JAJA, GLUTEN, MLEKO), ziemniaki 200 g, surówka colesław z olejem roślinnym 120 g (JAJA, GORCZYCA), kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 250 ml
KOLACJA	Plaster twarogu 50 g (MLEKO), szczypiorek 1g, schab pieczony 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, sałata 5 g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), chleb żytni razowy 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
PRZEKĄSKA	Mus owocowy 100 g, kaszka manna na mleku 300 ml (MLEKO)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2251 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz ogółem 70g, sód 2079 mg, węglowodany ogółem 314 g, błonnik 30g, tłuszcze nasycone ogółem 39 g, węglowodany przyswajalne 209 g
15.03.2026 (niedziela)	
ŚNIADANIE	Kiełbaski drobiowe gotowane 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), keczup 10 g (SELER), ogórek kiszony 50 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g (GLUTEN), pieczywo graham 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), kawa zbożowa na mleku 2% 250 ml (GLUTEN, MLEKO), herbata 250 ml
II ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 35 g (GLUTEN), chleb graham 30g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), ser żółty 40 g (MLEKO), papryka 50 g, gruszka 100g
OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml (JAJA, GLUTEN), potrawka z kurczaka 120 g (GLUTEN), ziemniaki 200 g, marchewka z groszkiem 120 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 250 ml
KOLACJA	Dżem jagodowy niskosłodzony 30 g, twarożek grani 50 g (MLEKO), słupki ogórka 100 g, chleb pszenno-żytni 50 g (GLUTEN), chleb graham 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
PRZEKĄSKA	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO), jabłko 150 g, nasiona słonecznika 10 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2219 kcal, białko ogółem 102g, tłuszcz ogółem 68g, tłuszcze nasycone ogółem 30 g, węglowodany ogółem 314 g, węglowodany przyswajalne 245 g, błonnik 35g, sód 2548 mg
16.03.2026 (poniedziałek)	
ŚNIADANIE	Szynka pieczona z indyka 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g (GLUTEN), pieczywo razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), owsianka na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUTEN), herbata 250 ml
II ŚNIADANIE	Bułka grahamka 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), pasztet drobiowy pieczony 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ogórek kiszony 50 g lub inne warzywo sezonowe
OBIAD	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 300 ml (SELER, GORCZYCA), kluski na parze z sosem truskawkowo-jogurtowym 250

Szpital rehabilitacyjno-leczniczy dla dzieci w Wojnowie

	g/120 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 250 ml
KOLACJA	Kuskus z kurczakiem i warzywami z olejem roślinnym 250 g (GLUTEN), chleb graham 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
PRZEKĄSKA	Serek wiejski 200 g (MLEKO), banan 120 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2380 kcal, białko ogółem 110g, tłuszcz ogółem 70g, węglowodany ogółem 341 g, tłuszcze nasycone ogółem 24 g, węglowodany przyswajalne 252 g, błonnik 35g, sód 2626 mg,
17.03.2026 (wtorek)	
ŚNIADANIE	Koktajl truskawkowy z płatkami jaglanymi 250 ml (MLEKO), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (JAJA), sałata 5 g, rzodkiewki 50 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g (GLUTEN), pieczywo razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
II ŚNIADANIE	Domowe zapiekanki z pieczywa mieszanego 70 g (GLUTEN) z masłem 10 g (MLEKO) wędliną drobiową 30g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) i serem żółtym 30 g (MLEKO), papryka 50 g, sok marchwiowo-pomarańczowy 100% 200 ml
OBIAD	Barszcz czerwony ukraiński 300 ml (SELER, GORCZYCA, MLEKO), pieczony filet z ryby morskiej 120 g (RYBY, JAJA, GLUTEN), ziemniaki 200 g, mizeria z ogórków z koperkiem i jogurtem typu greckiego 120 g (MLEKO), kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 250 ml
KOLACJA	Sałatka „gyros” z pieczonym kurczakiem 200 g (SELER, GORCZYCA), chleb pszenno-żytni 35 g (GLUTEN), chleb razowy 30g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
PRZEKĄSKA	Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem 300 ml (MLEKO)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2424 kcal, białko ogółem 104g, tłuszcz ogółem 93g, sód 3740 g, węglowodany ogółem 308 g, błonnik 37 g, tłuszcze nasycone ogółem 31 g, węglowodany przyswajalne 240 g
18.03.2026 (środa)	
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z makaronem 300 ml (MLEKO, JAJA, GLUTEN), pomidor 50 g, szczypiorek 3 g, polędwica sopocka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pieczywo pszenno-żytnie 35 g (GLUTEN), pieczywo razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
II ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), pasta twarogowa z koperkiem 60 g (JAJA, MLEKO), kiełki rzodkiewki 5 g, mandarynka lub inny owoc sezonowy 100 g
OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (GORCZYCA, SELER, MLEKO), kopytka z sosem pieczarkowym 250 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 250 ml
KOLACJA	Bułka pszenna typu hot dog 60 g (GLUTEN), kiełbaska drobiowa gotowana 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), surówka z kapusty pekińskie, ogórka i pora z olejem roślinnym 100 g, masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLEKO), sok marchwiowo-pomarańczowy lub z innych owoców i warzyw 200 ml,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2394 kcal, białko ogółem 103g, tłuszcz ogółem 86g, sód 1547 mg, węglowodany ogółem 317 g, błonnik

Szpital rehabilitacyjno-leczniczy dla dzieci w Wojnowie

	32g, tłuszcze nasycone ogółem 38g, węglowodany przyswajalne 270g
--	--

19.03.2026 (czwartek)	
ŚNIADANIE	Pieczeń rzymska drobiowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), papryka 50 g, sałata 5 g, chleb pszenno-żytni 35 g (GLUTEN), razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), kasza manna na mleku 2% 300 ml (GLUTEN, MLEKO), herbata 250 ml
II ŚNIADANIE	Bułka pszenna 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), dżem niskosłodzony jagodowy 20 g, słupki marchewki 100 g
OBIAD	Zupa krem z selera z prażonymi pestkami dyni 300 ml (MLEKO, SELER, GLUTEN), gołąbek z mięsem drobiowym w sosie pomidorowym 150 g, ziemniaki 200 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 250 ml
KOLACJA	Szynka wieprzowa gotowana 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), jajko gotowane (JAJA) 1 szt, ogórek 50 g, kiełki rzodkiewki 5g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), chleb graham 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
PRZEKĄSKA	Jogurt naturalny 200 g (MLEKO) z musem jabłkowym 100 ml, wafle ryżowe 30 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2388 kcal, białko ogółem 90g, tłuszcz ogółem 70 g, sód 2197mg, węglowodany ogółem 355g, błonnik 36g, tłuszcze nasycone ogółem 30g, węglowodany przyswajalne 273g
20.03.2026 (piątek)	
ŚNIADANIE	Jajecznica z szynką drobiową 100 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, szczypiorek 2g, pieczywo pszenno-żytnie 35g (GLUTEN), pieczywo razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), kakao na mleku 2% 300 ml (GLUTEN, MLEKO), herbata 250 ml
II ŚNIADANIE	Salatka owocowa (banan, jabłko, gruszka lub inne owoce sezonowe) 200 g z jogurtem naturalnym (MLEKO) 200 g, nasiona słonecznika 20 g
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (SELER, GORCZYCA, MLEKO), kotlet rybny z łososia 100 g (JAJA, GLUTEN, RYBA, SELER), ziemniaki 200g, gotowany brokuł z masłem 150 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 250 ml
KOLACJA	Makaron z twarogiem i masłem 200 g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), surówka z marchewki i białej rzodkwi z olejem rzepakowy 100g, herbata 250 ml
PRZEKĄSKA	Kasza manna na mleku 250 ml, mandarynka 100 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2176kcal, białko ogółem 97g, tłuszcz ogółem 80g, węglowodany ogółem 280g, błonnik 36g, sód 2534 mg, tłuszcze nasycone ogółem 29 g, węglowodany przyswajalne 200 g
21.03.2026 (sobota)	
ŚNIADANIE	Kakao na mleku 2% 250 ml (MLEKO), szynka drobiowa gotowana 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 50 g, sałata 5 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g (GLUTEN), pieczywo graham 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
II ŚNIADANIE	Drożdżówka z jabłkiem lub innymi owocami sezonowymi 90 g (GLUTEN), maślanka naturalna 200 ml (MLEKO)

Szpital rehabilitacyjno-leczniczy dla dzieci w Wojnowie

OBIAD	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300 ml (SELER, MLEKO, GORCZYCA), pulpety drobiowe z sosem koperkowym 90 g/50ml (GLUTEN, MLEKO) ziemniaki 200 g, sałatka szwedzka z ogórków kiszonych i marchewki z olejem rzepakowym i cebulką 120 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 250 ml
KOLACJA	Plaster twarogu 50 g (MLEKO), szczypiorek 1g, schab pieczony 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, sałata 5 g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN) , chleb żytni razowy 35 g (GLUTEN) masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
PRZEKĄSKA	Mus owocowy 100 g, kaszkę manną na mleku 300 ml (MLEKO)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2251 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz ogółem 70g, sód 2079 mg, węglowodany ogółem 314 g, błonnik 30g, tłuszcze nasycone ogółem 39 g, węglowodany przyswajalne 209 g

Opracowała:

Magdalena Golińczak

Dietetyk kliniczny, psychodietetyk