

Szpital Rehabilitacyjno-leczniczy dla dzieci w Wojnowie

DIETA PODSTAWOWA (kod: P01/3)

Dzieci 10-18 lat

28.02.2026 (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 50 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 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 2269 kcal, białko ogółem 99 g, tłuszcz ogółem 74g, sód 2849 mg, węglowodany ogółem 311 g, błonnik 30g, tłuszcze nasycone ogółem 39 g, węglowodany przyswajalne 207 g
1.03.2026 (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), pieczone udko z kurczaka 120 g, ziemniaki 200 g, fasolka szparagowa z olejem roślinnym 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 2266 kcal, białko ogółem 101g, tłuszcz ogółem 82g, tłuszcze nasycone ogółem 32 g, węglowodany ogółem 292 g, węglowodany przyswajalne 207 g , błonnik 31g , sód 2524 mg
2.03.2026 (poniedziałek)	

Szpital Rehabilitacyjno-leczniczy dla dzieci w Wojnowie

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), lasagne z gotowanym mięsem drobiowym mielonym i warzywami z sosem pomidorowym 250 g (JAJA, GLUTEN, SELER), 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 2390 kcal, białko ogółem 120g, tłuszcz ogółem 76g, węglowodany ogółem 312 g, tłuszcze nasycone ogółem 29 g, węglowodany przyswajalne 196 g, błonnik 32g , sód 3420 mg,
3.03.2026 (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, surówka colesław z olejem roślinnym 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 2458 kcal, białko ogółem 102g, tłuszcz ogółem 95g, sód 3740 g, węglowodany ogółem 315 g, błonnik 40 g, tłuszcze nasycone ogółem 36 g, węglowodany przyswajalne 244 g
4.03.2026 (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 wiosenna z ziemniakami 300 ml (GORCZYCA, SELER, MLEKO), pierogi ruskie z duszoną cebulką i olejem rzepakowym 250 g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), surówka z marchewki z pestkami dyni 120 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi

Szpital Rehabilitacyjno-leczniczy dla dzieci w Wojnowie

	250 ml
KOLACJA	Bułka pszenna typu hot dog 60 g (GLUTEN), kiełbaska drobiowa gotowana 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i pora z olejem roślinnym 100 g, masło 10 g (MLEKO), chleb pszenno-żytni (GLUTEN) 40 g, 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 2443 kcal, białko ogółem 103g, tłuszcz ogółem 77g, sód 1642 mg, węglowodany ogółem 339 g, błonnik 33g, tłuszcze nasycone ogółem 32g, węglowodany przyswajalne 229g

5.03.2026 (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 kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (SELER, MLEKO), gotowane bitki z szynki w sosie własnym 120 g (GLUTEN), kasza gryczana 150 g, surówka z buraczków 120 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 2370 kcal, białko ogółem 99g, tłuszcz ogółem 68 g, sód 2329mg, węglowodany ogółem 352g, błonnik 32g, tłuszcze nasycone ogółem 28g, węglowodany przyswajalne 276g
6.03.2026 (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), pieczony 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,

Szpital Rehabilitacyjno-leczniczy dla dzieci w Wojnowie

	tłuszcze nasycone ogółem 29 g, węglowodany przyswajalne 200 g
7.03.2026 (sobota)	
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	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), spaghetti z gotowanym mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym z marchewką i papryką 350 g (GLUTEN, JAJA), kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 250ml
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 2360 kcal, białko ogółem 89g, tłuszcz ogółem 74g, tłuszcze nasycone ogółem 30 g, węglowodany ogółem 345g, węglowodany przyswajalne 290 g, błonnik 32g, sód 1948 mg

8.03.2026 (niedziela)	
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 2% 300 ml (GLUTEN, MLEKO), polędwica sopocka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ogórek kiszony 50 g, chleb pszenno-żytni 35 g (GLUTEN), pieczywo graham 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
II ŚNIADANIE	Salatka owocowa (banan 50 g, jabłko 100g, gruszka 50 g) z jogurtem naturalnym (MLEKO) 200 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (SELER, GORCZYCA), smażony kotlet ze schabu 120 g (JAJA, GLUTEN), ziemniaki 200 g, surówka z kiszonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 150 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Bułka pszenna 80 g (GLUTEN), keczup 10 g (SELER), gotowana kiełbaska drobiowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 100 g, masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
PRZEKĄSKA	Kisiel owocowy 250 ml, mandarynka 100 g, chrupki kukurydziane 30 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2410 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz ogółem 76g, tłuszcze nasycone ogółem 20 g, węglowodany ogółem 332 g, węglowodany przyswajalne 241 g, błonnik 32g, sód 2258 mg,
9.03.2026 (poniedziałek)	
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

Szpital Rehabilitacyjno-leczniczy dla dzieci w Wojnowie

II ŚNIADANIE	Bułka grahamka 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), dżem niskosłodzony 30 g, słupki marchewki 100 g
OBIAD	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml (GORCZYCA, MLEKO, SELER), smażone naleśniki z twarogiem i sosem truskawkowym 250 g/100 ml (MLEKO, JAJA, GLUTEN), kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 250ml
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, galaretki z owocami (100 g truskawek) 250 ml
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2400 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz ogółem 75g, tłuszcze nasycone ogółem 36 g, węglowodany ogółem 344 g, węglowodany przyswajalne 270 g, błonnik 29 g, sód 2054 mg

Opracowała:

Magdalena Golińczak

Dietetyk kliniczny, psychodietetyk