

Szpital rehabilitacyjno-leczniczy dla dzieci w Wojnowie

DIETA PODSTAWOWA (kod: P01/3)

Dzieci 10-18 lat

24.09.2026 (czwartek)	
ŚNIADANIE	-
II ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 25g (GLUTEN), chleb graham 25g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), ser żółty 30 g (MLEKO), sałata 5 g, papryka 50 g, pestki słonecznika 10 g, nektaryna 100 g lub inny owoc sezonowy
OBIAD	Zupa grysikowa 300 ml (SELER, GORCZYCA), jajko sadzone 120 g (JAJA), ziemniaki 200 g, mizeria z ogórków z jogurtem greckim (MLEKO) 150 g, woda 250 ml
PODWIECZOREK	Mus owocowo-warzywny 100 g, kefir naturalny (MLEKO) 200 ml
KOLACJA	Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (MLEKO), miód pszczeli naturalny 30 g, chleb pszenno-żytni 40 g (GLUTEN), chleb graham 40 g (GLUTEN) pomidor 50g, kiełki rzodkiewki 5 g, masło 10 g (MLEKO), jabłko 130 g herbata 250 ml
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

25.09.2026 (piątek)	
ŚNIADANIE	Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJA), papryka 50 g, roszponka 5 g, kiełki rzodkiewki 5 g, pieczywo pszenno-żytnie 35g (GLUTEN), pieczywo razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), kakao na mleku 2% 250 ml (MLEKO), herbata 250 ml
II ŚNIADANIE	Salatka owocowa (winogrono, jabłko, gruszka lub inne owoce sezonowe) 200 g z jogurtem naturalnym (MLEKO) 200 g, nasiona słonecznika 20 g, chrupki kukurydziane 30 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 150 g, woda 250 ml
PODWIECZOREK	Kefir naturalny 200 ml (MLEKO), mandarynka 100 g
KOLACJA	Makaron z twarogiem 200 g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), surówka z marchewki i białej rzodkwi z olejem rzepakowy 100g, chleb graham 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml,
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
26.09.2026 (sobota)	

Szpital rehabilitacyjno-leczniczy dla dzieci w Wojnowie

ŚNIADANIE	Kawa zbożowa na mleku 2% 250 ml (MLEKO, GLUTEN), pasztet drobiowy pieczony 40 g (SOJA, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pomidor 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	Kisiel owocowy 250 ml, chleb graham 40g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), szynka gotowana z piersi indyka 30 g (MLEKO), sałata 5 g, papryka 50 g
OBIAD	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 300 ml (SELER, GORCZYCA), pulpety drobiowe z sosem koperkowym 90 g/50ml (GLUTEN, MLEKO) kasza bulgur 150 g, surówka z buraczków z olejem rzepakowym 150 g, woda 250 ml
PODWIECZOREK	Sok owocowo-warzywny 330 ml, baton wielozbożowy 40 g (GLUTEN)
KOLACJA	Ser mozzarella 40 g (MLEKO), szczypiorek 1g, schab pieczony 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ogórek 50 g, roszponka 5 g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), chleb żytni razowy 35 g (GLUTEN) masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
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
27.09.2026 (niedziela)	
ŚNIADANIE	Kiełbaski drobiowe gotowane 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), keczup 10 g (SELER), ogórek kiszony 50 g, kiełki rzodkiewki 5g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g (GLUTEN), pieczywo graham 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), kakao na mleku 2% 250 ml (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, nasiona słonecznika 10 g
OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml (JAJA, GLUTEN), potrawka z kurczaka 120 g (GLUTEN), ziemniaki 200 g, marchewka z groszkiem z olejem rzepakowym 150 g, woda 250 ml
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny pitny 150 ml (MLEKO), banan 150 g
KOLACJA	Dżem jagodowy niskosłodzony 30 g, twarożek grani 50 g (MLEKO), słupki ogórka i marchewki 100 g, chleb pszenno-żytni 50 g (GLUTEN), chleb graham 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
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

28.09.2026 (poniedziałek)	
ŚNIADANIE	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO), chleb pszenno-żytni 35 g (GLUTEN), chleb graham 35 g (GLUTEN), papryka 50 g, sałata 5 g, masło 10 g (MLEKO), owsianka na mleku 2% 300 ml (MLEKO), herbata 250 ml
II ŚNIADANIE	Bułka grahamka 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), pasztet wieprzowy pieczony 40 g (GORCZYCA, MLEKO, SELER), kiszony ogórek

Szpital rehabilitacyjno-leczniczy dla dzieci w Wojnowie

	60 g, galaretka z owocami (100 g truskawek) 250 ml
OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami 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, woda 250 ml
PODWIECZOREK	Jabłko 150 g, serek homogenizowany naturalny 150 g (MLEKO)
KOLACJA	Ser żółty 40 g (MLEKO), szynka z piersi kurczaka 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, kiełki rzodkiewki 5 g, nasiona słonecznika 10 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g (GLUTEN), chleb graham 35 g (GLUTEN) masło 10 g (MLEKO), herbata 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
29.09.2026 (wtorek)	
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 2% 300 g (MLEKO), pasta jajeczna 50 g (JAJA), ogórek zielony 50 g, roszponka 5 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g (GLUTEN), pieczywo graham 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata b/ cukru 250 ml
II ŚNIADANIE	Bułka grahamka 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), miód naturalny 20 g, słupki marchewki 100 g, nasiona słonecznika 20 g
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 rzepakowym 150 g (JAJA, GORCZYCA), woda 250 ml
PODWIECZOREK	Mus owocowo-warzywny 100 g, kefir naturalny 150 ml (MLEKO)
KOLACJA	Plaster twarogu 50 g (MLEKO), szczypiorek 1g, polędwica sopocka 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, sałata 5 g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), chleb żytni razowy 25 g (GLUTEN) masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2223 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz ogółem 80 g, sód 1716 mg, węglowodany ogółem 297 g, błonnik 36g, tłuszcze nasycone ogółem 35 g, węglowodany przyswajalne 226 g
30.09.2026 (środa)	
ŚNIADANIE	Szynka gotowana z indyka 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), papryka 50 g, roszponka 5 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g (GLUTEN), pieczywo razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), kaszka manna na mleku 2% 300 ml (MLEKO, GLUTEN), herbata 250 ml
II ŚNIADANIE	Bułka grahamka 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), serek wiejski 100 g (MLEKO), kiełki rzodkiewki 5 g, ogórek 50 g, pestki dyni 10 g
OBIAD	Zupa szpinakowa z jajkiem i ziemniakami 300 ml (SELER, GORCZYCA), kluski na parze z sosem truskawkowo-jogurtowym 250 g/120 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), słupki marchewki 150 g, woda 250 ml
PODWIECZOREK	Baton wielozbożowy 40 g (GLUTEN), banan 130 g
KOLACJA	Kuskus z kurczakiem i warzywami z olejem rzepakowym 250 g (GLUTEN), chleb graham 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml

Szpital rehabilitacyjno-leczniczy dla dzieci w Wojnowie

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,
1.10.2026 (czwartek)	
ŚNIADANIE	Koktajl z maślanki naturalnej i truskawek 250 ml (MLEKO), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 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 40g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) i serem żółtym 40 g (MLEKO), papryka 50 g, sok marchwiowo-pomarańczowy 100% 200 ml, keczup 10 g (GORCZYCA, SELER)
OBIAD	Barszcz czerwony ukraiński z białą fasolą 300 ml (SELER, GORCZYCA, MLEKO), pieczony filet z ryby morskiej 100 g (RYBY, JAJA, GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ziemniaki 200 g, surówka z kiszonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 150, woda 250 ml
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny pitny 150 ml (MLEKO), słupki marchewki 100 g
KOLACJA	Sałatka „gyros” z pieczonym kurczakiem i warzywami z olejem roślinnym 200 g (SELER, GORCZYCA), chleb pszenno-żytni 35 g (GLUTEN), chleb razowy 30g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
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

2.10.2026 (piątek)	
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z makaronem 300 ml (MLEKO, JAJA, GLUTEN), pomidor 50 g, szczypiorek 3 g, sałata 5 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), roszponka 5 g, kiełki rzodkiewki 5 g, winogrono 150 g
OBIAD	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami 300 ml (SELER, MLEKO, GORCZYCA), gulasz z pieczonym mięsem z szynki wieprzowej 120 g (GLUTEN), kasza jęczmienna 150 g (GLUTEN), surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 150 g, woda 250ml
PODWIECZOREK	Lód śmietankowy naturalny 100 ml (MLEKO), śliwka 100 g
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 150 g, masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml

Szpital rehabilitacyjno-leczniczy dla dzieci w Wojnowie

Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2394 kcal, białko ogółem 103g, tłuszcz ogółem 86g, sód 1547 mg, węglowodany ogółem 317 g, błonnik 32g, tłuszcze nasycone ogółem 38g, węglowodany przyswajalne 270g
---------------------------	---

3.10.2026 (sobota)	
ŚNIADANIE	Szynka pieczona z indyka 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, roszonek 5 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g (GLUTEN), pieczywo razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), kakao na mleku 2% 250 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), kiełki rzodkiewki 5 g, ogórek 50 g, budyń czekoladowy na mleku (MLEKO) 200 ml
OBIAD	Zupa krem z dyni i ziemniaków z pestkami dyni 300 ml (SELER, GORCZYCA, MLEKO), spaghetti z gotowanym mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym z marchewką i papryką 350 g (GLUTEN, JAJA), woda 250ml
PODWIECZOREK	Jabłko szt 150 g, słupki marchewki 100 g
KOLACJA	Twarożek ze szczypiorkiem 70 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
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

4.10.2026 (niedziela)	
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa na mleku 2% 250 ml (GLUTEN, MLEKO), polędwica sopocka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ogórek kiszony 50 g, sałata 5 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 50g, gruszka 50 g) z jogurtem naturalnym (MLEKO) 150 g, chleb graham 25g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), pasztet drobiowy pieczony 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), kiełki rzodkiewki 5 g, pomidor 50 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (SELER, GORCZYCA), pieczony kotlet z piersi kurczaka 120 g (JAJA, GLUTEN), ziemniaki 200 g, surówka z kiszonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 150 g, woda 250 ml
PODWIECZOREK	Śliwki 100 g, chrupki kukurydziane 30 g
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
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2329 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz ogółem 76g, tłuszcze nasycone ogółem 21 g, węglowodany ogółem 332 g, węglowodany przyswajalne 240 g, błonnik 33g, sód 2130 mg,

Szpital rehabilitacyjno-leczniczy dla dzieci w Wojnowie

5.10.2026 (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
II ŚNIADANIE	Bułka grahamka 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), plaster twarogu 30 g, dżem niskosłodzony 30 g, słupki marchewki 100 g
OBIAD	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300 ml (SELER, MLEKO, GORCZYCA), gulasz z pieczonym mięsem z szynki wieprzowej 120 g (GLUTEN), kasza jęczmienna 150 g (GLUTEN), surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 120 g, woda 250ml
PODWIECZOREK	Banan 150 g, jogurt naturalny pitny (MLEKO) 150 ml
KOLACJA	Ser żółty 40 g (MLEKO), polędwica drobiowa 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, rukola 5 g, nasiona słonecznika 5 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g (GLUTEN), chleb graham 35 g (GLUTEN) masło 10 g (MLEKO), herbata 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
6.10.2026 (wtorek)	
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 2% 300 ml (GLUTEN, MLEKO), gotowana szynka z indyka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ogórek małosolny 50 g, kiełki rzodkiewki 5 g, chleb pszenno-żytni 35 g (GLUTEN), pieczywo graham 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
II ŚNIADANIE	Bułka żytnia 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), twarożek wiejski 70 g, rzodkiewka 50 g, sałata 5 g
OBIAD	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml (GORCZYCA, MLEKO, SELER), smażone naleśniki z twarogiem 250 g (MLEKO, JAJA, GLUTEN), surówka z marchewki i jabłka z ziarnami słonecznika i olejem rzepakowym 150 g, woda 250ml
PODWIECZOREK	Sok warzywno-owocowy 330 ml, wafle ryżowe 30 g
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
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2329 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz ogółem 76g, tłuszcze nasycone ogółem 21 g, węglowodany ogółem 332 g, węglowodany przyswajalne 240 g, błonnik 33g, sód 2130 mg,
7.10.2026 (środa)	
ŚNIADANIE	Ryż 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	Bułka mleczna 80 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), pasta jajeczna z koperkiem (JAJA), słupki papryki, koktajl z maślanki i truskawek (MLEKO) 150 ml

Szpital rehabilitacyjno-leczniczy dla dzieci w Wojnowie

OBIAD	Grochówka z ziemniakami 300 ml (GORCZYCA, SELER, MLEKO), pierogi ruskie z duszoną cebulką i olejem rzepakowym 250 g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), surówka z białej kapusty i marchewki z koperkiem 120 g, woda 250 ml
PODWIECZOREK	Drożdźówka ze śliwkami lub innymi owocami sezonowymi 90 g (GLUTEN)
KOLACJA	Jajko gotowane 50 g (JAJO), 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
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
8.10.2026 (czwartek)	
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku z cynamonem 300 ml (MLEKO, 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), nasiona słonecznika 20 g, kiełki rzodkiewki 5 g, gruszka lub inny owoc sezonowy 120 g
OBIAD	Zupa krem z brokułów z ziemniakami i pestkami dyni i grzankami 300 ml (GLUTEN, SELER, MLEKO, GORCZYCA), łazanki z kiełbasą śląską i kapustą i marchewką 300 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), woda 250 ml
PODWIECZOREK	Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLEKO), sok marchwiowo-pomarańczowy lub z innych owoców i warzyw 200 ml,
KOLACJA	Bułka grahamka 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
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2394 kcal, białko ogółem 103g, tłuszcz ogółem 86g, sód 1547 mg, węglowodany ogółem 317 g, błonnik 32g, tłuszcze nasycone ogółem 38g, węglowodany przyswajalne 270g
9.10.2026 (piątek)	
ŚNIADANIE	Koktajl z owoców leśnych z kefirem naturalnym 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 40g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) i serem mozzarella 30 g (MLEKO), papryka 50 g, ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem 250 g (MLEKO)
OBIAD	Barszcz czerwony ukraiński z fasolą 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), woda 250 ml
PODWIECZOREK	Jabłko 130 g szt, chrupki kukurydziane 30 g
KOLACJA	Salatka „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
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2424 kcal, białko ogółem 104g, tłuszcz ogółem 93g, sód 3740 g, węglowodany ogółem 308 g, błonnik 37

Szpital rehabilitacyjno-leczniczy dla dzieci w Wojnowie

	g,tłuszcze nasycone ogółem 31 g, węglowodany przyswajalne 240 g
10.10.2026 (sobota)	
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), kakao na mleku 2% 250 ml (MLEKO), herbata 250 ml
II ŚNIADANIE	Bułka pszenno-żytnia z ziarnami 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), twaróg ze szczypiorkiem (MLEKO) 70 g, sałata 5 g, galaretką z truskawkami 150 ml/ 50 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 z olejem rzepakowym 120 g, woda 250 ml
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny pitny (MLEKO) 150 ml, mus warzywno-owocowy 100 g
KOLACJA	Szynka z indyka 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
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

11.10.2026 (niedziela)	
ŚNIADANIE	Kiełbaski drobiowe gotowane 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), keczup 10 g (SELER), ogórek kiszony 50 g, roszponka 5 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), pomidor 50 g, nasiona słonecznika 10 g, śliwki 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, woda 250 ml
PODWIECZOREK	Kefir naturalny 150 g (MLEKO), banan 130 g
KOLACJA	Dżem jagodowy niskosłodzony 30 g, twarożek grani 50 g (MLEKO), słupki ogórka 100 g, sałata 5 g, chleb pszenno-żytni 50 g (GLUTEN), chleb graham 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
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
12.10.2026 (poniedziałek)	
ŚNIADANIE	Szynka pieczona z indyka 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g (GLUTEN), pieczywo

Szpital rehabilitacyjno-leczniczy dla dzieci w Wojnowie

	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, kisiel owocowy 250 ml
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, surówka z kiszonej kapusty i papryki 150 g, woda 250 ml
PODWIECZOREK	Serek wiejski 200 g (MLEKO), słupki marchewki 100 g, jabłko 130 g,
KOLACJA	Kuskus z kurczakiem i warzywami z olejem roślinnym 250 g (GLUTEN), chleb graham 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
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,
13.10.2026 (wtorek)	
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), kaszka manna na mleku 2% 250 ml (GLUTEN, MLEKO), herbata 250 ml
II ŚNIADANIE	Domowe zapiekanki z pieczywa mieszanego 70 g (GLUTEN) z masłem 10 g (MLEKO) wędliną drobiową 40g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) i serem mozzarella 30 g (MLEKO), papryka 50 g, kakao na mleku 2% 250 ml (MLEKO),
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), woda 250 ml
PODWIECZOREK	Mandarynka 100 g, wafle ryżowe 10 g
KOLACJA	Makaron z twarogiem 150 g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), surówka z marchewki i białej rzodkwi z olejem rzepakowy 100g, pieczywo razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
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
14.10.2026 (środa)	
ŚNIADANIE	Polędwica drobiowa gotowana 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ogórek małosolny 50 g, sałata 5 g, chleb pszenno-żytni 35 g (GLUTEN), razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), owsianka na mleku 2% 300 ml (GLUTEN, MLEKO), herbata 250 ml
II ŚNIADANIE	Bułka z ziarnami słonecznika 70 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), plaster twarogu półtłustego 40 g (MLEKO), dżem niskosłodzony jagodowy 30 g, surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g
OBIAD	Zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (MLEKO, SELER, GLUTEN, JAJA), gotąbek z mięsem drobiowym w sosie pomidorowym 150 g, ziemniaki 200 g, jabłko 150 g, woda 250 ml

Szpital rehabilitacyjno-leczniczy dla dzieci w Wojnowie

PODWIECZOREK	Drożdżówka z owocami 90 g (GLUTEN)
KOLACJA	Szynka wieprzowa gotowana 40 g (SOJA , MLEKO, SELER, GORCZYCA), jajko gotowane (JAJA) 1 szt, pomidor 50 g, ogórek 50 g, kiełki rzodkiewki 5g, pieczywo pszenno-żytnie 40 g (GLUTEN), chleb graham 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 250 ml
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

15.10.2026 (czwartek)	
ŚNIADANIE	Ser żółty 40g, (MLEKO), filet z indyka gotowany 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g (GLUTEN), pieczywo graham 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), sałata 5 g, herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	-
OBIAD	-
PODWIECZOREK	-
KOLACJA	-
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 735kcal, białko ogółem 26g, tłuszcz ogółem 28g, sól 0,85g, węglowodany ogółem 96g, błonnik 5g, tłuszcze nasycone ogółem 9g, laktoza 8g, fruktoza 0,8g, glukoza 0,7g, sacharoza 1,3g, węglowodany przyswajalne 59g

Opracowała:

Magdalena Golińczak

DIETETYK