

23.12.2025	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
ŚNIADANIE	<p>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopočka (40g), Jajko got. (60g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopočka (40g), Jajko got. (60g) , sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI GRYCZANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150g), płatki gryczane (45g) KANAPKA Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopočka (40g), Jajko got. (60g) , sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (60g), Jajko got. (60g) , polędwica sopočka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		Jogurt owocowy (mleko) (150g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopočka (25g), rzodkiewka (30g)	
OBIAD	<p>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</p> <p>Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</p> <p>Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</p> <p>Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</p> <p>Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>

	<p>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Kasza jęczmienna (200g) Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g),koperek (3g),mąka pszenna (3g), masło (mleko) (3g), sól, pieprz SURÓWKA Z ZIELONEGO OGÓRKA I KAPUSTY 100G Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Kasza jęczmienna (200g) Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g),koperek (3g),mąka pszenna (3g), masło (mleko) (3g), sól, pieprz SURÓWKA Z ZIELONEGO OGÓRKA I KAPUSTY 100G Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Kasza jęczmienna (200g) Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g),koperek (3g),mąka pszenna (3g), masło (mleko) (3g), sól, pieprz SURÓWKA Z ZIELONEGO OGÓRKA I KAPUSTY 100G Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)</p>	<p>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Kasza jęczmienna (200g) Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g),koperek (3g),mąka pszenna (3g), masło (mleko) (3g), sól, pieprz Bukiet warzyw (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA+PN	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM BIAŁYM Składniki: Chleb pszemno-żytni-gluten (90g), wędlina (30g) ser biały (mleko) (60g), sałata masłowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM BIAŁYM Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), wędlina (30g) ser biały (mleko) (60g), sałata masłowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM BIAŁYM Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), wędlina (30g) ser biały (mleko) (60g), sałata masłowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM BIAŁYM Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), wędlina (30g) ser biały (mleko) (60g), sałata masłowa (10g), pomidor (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), ogórek (30g), szynka drobiowa (25g)	
	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 114g Węglowodany:309g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2314 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:320g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2314 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:320g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2282 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:302g Błonnik:21g Sól: 5g

