

02.04.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIORKIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), twaróg (mleko) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (mleko)(10g), masło ekstra (mleko) (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g) sałata 15g Pomidor (60g) Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIORKIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), twaróg (mleko) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (mleko)(10g), masło ekstra (mleko) (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g) sałata 15g Pomidor (60g) Herbata (250ml)	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIORKIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), twaróg (mleko) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (mleko)(10g), masło ekstra (mleko) (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g) sałata 15g Pomidor (60g) Herbata bez cukru (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z TWAROŻKIEM I KOPERKIEM Składniki: Chleb pszemny (110g), twaróg (mleko) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (mleko)(10g), masło ekstra (mleko) (15g), koperek (10g) sałata 15g Pomidor (70g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopocka (25g), papryka (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopocka (25g), papryka (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
OBIAD	ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY 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	ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY 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	ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY 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	ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY 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

	PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80G), sól, pieprz Ziemniaki (250g) SURÓWKA: SURÓWKA Z BURAKÓW I JABŁKA Składniki: Buraki (120g), Jabłko (30g) olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), sól, pieprz Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z BURAKÓW I JABŁKA Składniki: Buraki (120g), Jabłko (30g) olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), sól, pieprz Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z BURAKÓW I JABŁKA Składniki: Buraki (120g), Jabłko (30g) olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), sól, pieprz Ziemniaki (250g) Buraczki gotowane (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA Z KASZY BULGUR I WARZYWAMI Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), sałatka z kaszy bulgur (80g), szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA Z KASZY BULGUR I WARZYWAMI Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), sałatka z kaszy bulgur (100g), szynka wieprzowa (50g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA Z KASZY BULGUR I WARZYWAMI Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), sałatka z kaszy bulgur (80g), szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKA Z KASZY BULGUR Z CUKINIĄ I POMIDOREM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (35g), sałatka z kaszy bulgur (80g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (40g)	
	Energia: 2221 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 105g Węglowodany:329g Błonnik:37g Sól: 4g	Energia: 2594 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 108g Węglowodany:350g Błonnik:42g Sól: 4,2g	Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 113g Węglowodany:313g Błonnik:49g Sól: 3,5g	Energia: 2211kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 105g Węglowodany:315g Błonnik:25g Sól: 4g