

| 04.04.2026 | DIETA PODSTAWOWA D01 | DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01 | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 | DIETA ŁATWOSTRAWNA D02 |
|---------------------|---|---|---|--|
| ŚNIADANIE | <p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (30past0ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (80g), twaróg (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p> | <p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (80g), twaróg (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p> | <p>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb peńnoziarnisty (110g), pomidor (80g), twaróg (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)Herbata (250ml) bez cukru</p> | <p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (80g), twaróg (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)Herbata (250ml)</p> |
| II ŚNIADANIE | | Chleb razowy (35g), pasta z ciecierzycy (50g), papryka (30g) | Chleb razowy (35g), pasta z ciecierzycy (50g), papryka (30g) | |
| OBIAD | <p>ZUPA Z CUKINIINA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYCZANĄ (200g)</p> <p>Składniki gulaszu: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włośzczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> | <p>ZUPA Z CUKINIINA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYCZANĄ (200g)</p> <p>Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włośzczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> | <p>ZUPA Z CUKINIINA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYCZANĄ (200g)</p> <p>Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włośzczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> | <p>ZUPA Z CUKINIINA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ JAGLANĄ (200g)</p> <p>Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włośzczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g) Fasolka szparagowa (150g)</p> |

| | | | | |
|---------------------|---|--|--|---|
| | MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml) | MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml) | MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml) | Kompot wieloowocowy (250ml) |
| PODWIECZOREK | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko pieczone (150g) |
| KOLACJA | KANAPKI Z WĘDLINĄ I PASTĄ Z BROKUŁĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g), pasta z brokuła (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko)(60g), ogórek (65g), sałata (15g) Herbata (250ml) | KANAPKI Z WĘDLINĄ I PASTĄ Z BROKUŁĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g), pasta z brokuła (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko)(70g), ogórek (80g), sałata (15g) Herbata (250ml) | KANAPKI Z WĘDLINĄ I PASTĄ Z BROKUŁĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (mleko) (15g), pasta z brokuła (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko)(60g), ogórek (65g), sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml) | KANAPKI Z WĘDLINĄ I PASTĄ Z BROKUŁĄ Składniki: Chleb pszenny (90g), szynka z kurczaka (40g), pasta z brokuła (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko)(60g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml) |
| II KOLACJA | | | Pomidor (40g), ser żółty (mleko) (30g), pieczywo żytnie (25g) | |
| | Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 107g Węglowodany: 310g | Energia: 2567 kcal Tłuszcz: 67 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 106g Węglowodany: 355g | Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 113g Węglowodany: 313g | Energia: 2311 kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 105g Węglowodany: 320g |