

10.04.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany naturalny (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata 15g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany naturalny (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata 15g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki owsiane</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany naturalny (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata 15g</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany naturalny (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata 15g</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		Chleb pszemno-żytni (35g), jajko kurze (25g), rzodkiewka (30g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), jajko kurze (25g), rzodkiewka (30g)	
OBIAD	<p>KRUPNIK</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>FILET Z MIRUNY W PANIERCE Z PIECA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: miruna świeża filet bez skóry (90g), mąka pszenna typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g)</p>	<p>KRUPNIK</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>FILET Z MIRUNY W PANIERCE Z PIECA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: miruna świeża filet bez skóry (90g), mąka pszenna typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g)</p>	<p>KRUPNIK</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>FILET Z MIRUNY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: miruna świeża filet bez skóry (90g), mąka pszenna typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g)</p>	<p>KRUPNIK</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>FILET Z MIRUNY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: miruna świeża filet bez skóry (90g), olej rzepakowy (10g)</p>

	Ziemniaki gotowane (250g) SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), cebula (15g), majonez (jajka, gorczyca) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól	Ziemniaki gotowane (250g) SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), cebula (15g), majonez (jajka, gorczyca) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól	Ziemniaki gotowane (250g) SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), cebula (15g), majonez (jajka, gorczyca) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól	Ziemniaki gotowane (250g) Bukiet warzyw gotowany (150g)
	Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), ogórek (50g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)sałata (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszką (15g), seler (15g),ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (50g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)sałata (15g) Sałatka: Ziemniak (40g), marchew (40g), pietruszka (25g), seler (15g),ogórek kiszony (30g), jajko (40g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (15g), sól, pieprz Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (50g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)sałata (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g),ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g) wieprzowa (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszką (15g), seler (15g),ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (mleko) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), hummus (sezam) (30g), papryka (30g)	
	Energia: 2205 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:325g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2550 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 107g Węglowodany:346g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2272 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2200 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:272g Błonnik:21g Sól: 5,5g