

11.04.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (50g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g), twaróg (mleko)(40g),sałata 15g Herbata (250ml)	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (50g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g), twaróg (mleko)(40g),sałata 15g Herbata (250ml)	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek (50g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g), twaróg (mleko)(40g),sałata 15g Herbata bez cukru (250ml)	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (50g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra, (mleko) (15g), twaróg (mleko)(40g),sałata 15g Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (25g), papryka (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
OBIAD	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie

	<p>NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2SZT/OS</p> <p>Składniki:mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól jogurt naturalny (mleko) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2SZT/OS</p> <p>Składniki:mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól jogurt naturalny (mleko) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>RAZOWE NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2SZT/OS</p> <p>Składniki:mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól, jogurt naturalny (mleko) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg</p> <p>SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA Z OLEJEM 120g</p> <p>Składniki:Marchew (100g), jabłko (50g), Olej rzepakowy (2g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2SZT/OS</p> <p>Składniki:mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól jogurt naturalny (mleko) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone(150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z PASTĄ Z SOCZEWICY I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), pasta z czarnej soczewicy (40g), polędwica sopocka (35g), masło ekstra (mleko) (15g), pomidor (65g) sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z PASTĄ Z SOCZEWICY I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pasta z czarnej soczewicy (60g), polędwica sopocka (50g), masło ekstra (mleko) (15g), pomidor (65g) sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z PASTĄ Z SOCZEWICY I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), pasta z czarnej soczewicy (40g), polędwica sopocka (35g), masło ekstra (mleko) (15g), pomidor (65g) sałata (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), dżem (30g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g),masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Szynka wieprzowa (25g), pomidor (50g), pieczywo żytnie (25g), masło ekstra (mleko) (5g)	
	<p>Energia: 2273 kcal</p> <p>Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g</p> <p>NKT ogółem: 25g</p> <p>Białko: 98g</p> <p>Węglowodany:301g Błonnik:29g</p> <p>Sól: 3,4g</p>	<p>Energia: 2570 kcal Tłuszcz:</p> <p>71 g Glukoza: 9g NKT</p> <p>ogółem: 25g</p> <p>Białko: 109g Węglowodany:3550g</p> <p>Błonnik:42g</p> <p>Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2274 kcal Tłuszcz: 70 g</p> <p>Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g</p> <p>Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g</p> <p>Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78</p> <p>g Glukoza: 7g NKT ogółem:</p> <p>31g</p> <p>Białko: 98g</p> <p>Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5g</p>