

12.04.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>Kakao (300ml)</b></p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (<b>mleko</b>), jogurt naturalny (<b>mleko</b>), pestki słonecznika)(60g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g) Herbata (250ml)</p>	<p><b>Kakao (300ml)</b></p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (<b>mleko</b>), jogurt naturalny (<b>mleko</b>), pestki słonecznika)(60g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g) Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (<b>mleko</b>), jogurt naturalny (<b>mleko</b>), pestki słonecznika)(60g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g) Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>Kakao (300ml)</b></p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pasta z brokuła (brokuł, ser feta (<b>mleko</b>), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(60g), szynka wieprzowa (30g), pomidor (50g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		TRUSKAWKOWY PUDING CHIA 150g ( <b>mleko</b> )	TRUSKAWKOWY PUDING CHIA 150g ( <b>mleko</b> )	
<b>OBIAD</b>	<p><b>ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron <b>pszenny</b> (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (<b>mleko</b>)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b></p> <p>Składniki : Łopátka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p>	<p><b>ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron <b>pszenny</b> (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (<b>mleko</b>)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b></p> <p>Składniki : Łopátka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p>	<p><b>ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron <b>pełnoziarnisty</b> (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (<b>mleko</b>)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie,</p> <p><b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b></p> <p>Składniki : Łopátka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p>	<p><b>ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron <b>pszenny</b> (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (<b>mleko</b>)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b></p> <p>Składniki : Łopátka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p>

	Ziemniaki (250g)  SURÓWKA MARCHEWKA NA CIEPŁO Składniki: Marchew gotowana (150g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Ziemniaki (250g)  SURÓWKA MARCHEWKA NA CIEPŁO Składniki: Marchew gotowana (150g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Ziemniaki (250g)  SURÓWKA Z MARCHEWKI Składniki: Marchew (120g), (jabłko 30g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Ziemniaki (250g)  MARCHEWKA NA CIEPŁO Składniki: Marchew gotowana (150g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<b>KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), papryka (65g), ser twarogowy ( <b>mleko</b> ) (50g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), papryka (65g), ser twarogowy ( <b>mleko</b> ) (80g), szynka wieprzowa (50g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), papryka (65g), ser twarogowy ( <b>mleko</b> ) (50g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (65g), ser twarogowy ( <b>mleko</b> ) (50g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)
<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), <b>jaiko</b> (30g), pomidor (30g)	
	Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,8g	Energia: 2553kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 116g Węglowodany:350g Błonnik:39g Sól: 4,8g	Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 116g Węglowodany:329g Błonnik:34g Sól: 5,3g	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 112g Węglowodany:324g Błonnik:26g Sól: 5g