

16.03.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWO STRAWNA D02
ŚNIADANIE	<p>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU Składniki:<u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (<u>dorsz, jajko, jogurt naturalny</u>)(40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU Składniki:<u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (<u>dorsz, jajko, jogurt naturalny</u>)(40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI GRYCZANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki:Jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(150g), płatki gryczane (45g)</p> <p>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), ogórek (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (<u>dorsz, jajko, jogurt naturalny</u>)(40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU Składniki:<u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM ŚMIETANKOWYM KANAPKOWYM Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (60g), serek śmietankowy (<u>mleko</u>)(50g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		<u>Jogurt owocowy (MLEKO)</u> (150g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)	
OBIAD	<p>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <u>pszenny</u> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <u>pszenny</u> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <u>pełnoziarnisty</u> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <u>pszenny</u> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie</p>

	<p>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Kasza jęczmienna (200g) Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g),koperek (3g),mąka pszenna (3g), masło (mleko)(3g), sól, pieprz Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Kasza jęczmienna (200g) Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g),koperek (3g),mąka pszenna (3g), masło (mleko)(3g), sól, pieprz Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Kasza jęczmienna (200g) Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g),koperek (3g),mąka pszenna (3g), masło (mleko)(3g), sól, pieprz Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)</p>	<p>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Kasza jęczmienna (200g) Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g),koperek (3g),mąka pszenna (3g), masło (mleko)(3g), sól, pieprz Fasolka szparagowa gotowana (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZORE	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), wędlina (30g) ser żółty mleko (15g), sałata masłowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (100g), wędlina (40g) ser żółty mleko (15g), sałata masłowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra-mleko(15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), wędlina (30g) ser żółty mleko (15g), sałata masłowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM BIAŁYM Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), wędlina (30g) ser żółty mleko(15g), sałata masłowa (10g), pomidor (70g) masło extra- mleko(15g) Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), ogórek (30g), szynka drobiowa (25g)	
	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 114g Węglowodany:309g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2514 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 106g Węglowodany:340g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2314 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:320g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2282 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:302g Błonnik:21g Sól: 5g