

17.03.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWO STRAWNA D02
<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>KASZA MANNA NA MLEKU</b> Składniki:<u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), kasza manna (<u>pszenica</u>)( 45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b>  Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), <u>jajko</u> (60g) wędlna drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KASZA MANNA NA MLEKU</b> Składniki:<u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), kasza manna (<u>pszenica</u>)( 45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b>  Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), <u>jajko</u> (60g) wędlna drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM</b>Składniki:Jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(150ml), płatki <u>jęczmienne</u> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b>  Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), pomidor (65g), <u>jajko</u> (60g) wędlna drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>KASZA MANNA NA MLEKU</b> Składniki:<u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), kasza manna (<u>pszenica</u>)( 45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM</b>  Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (80g), wędlna drobiowa gotowana (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		Mus- przecier owocowy jabłko-bananowy (100g)	Chleb <u>razowy</u> (30g), wędlna drobiowa gotowana (25g), rzodkiewka (30g)	
<b>OBIAD</b>	<p><b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b>  Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p><b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b>  Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p><b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b>  Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p><b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b>  Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>
	<p><b>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b>  Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <u>seler</u> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <u>pszenna</u> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz</p>	<p><b>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b>  Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <u>seler</u> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <u>pszenna</u> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz</p>	<p><b>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b>  Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <u>seler</u> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <u>pszenna</u> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz</p>	<p><b>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b>  Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <u>seler</u> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <u>pszenna</u> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz</p>

	Ziemniaki (250g)  Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)	Ziemniaki (250g)  Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)	Ziemniaki (250g)  Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)	Ziemniaki (250g)  Brokuły gotowane (150g), masło (5g)
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM BIAŁYM</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), papryka (65g), polędwica sopocka (40g), ser biały ( <b>mleko</b> ) (50g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), sałata (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM BIAŁYM</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), papryka (65g), polędwica sopocka (50g), ser biały ( <b>mleko</b> ) (50g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), sałata (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM BIAŁYM</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), papryka (80g), polędwica sopocka (40g), ser biały ( <b>mleko</b> )(50g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), sałata (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM BIAŁYM</b> Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (80g), ser biały ( <b>mleko</b> )(50g), polędwica sopocka (40g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), sałata (15g)  Herbata (250ml)
<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), ogórek (30g)	
	Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:299g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2535 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 111g Węglowodany:350g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2272 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:40g Sól: 4,3g	Energia: 2250 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5,5g