

19.03.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWO STRAWNA D02
ŚNIADANIE	<p>KASZA MANNA NA MLEKU Składniki:Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g),pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KASZA MANNA NA MLEKU Składniki:Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g),pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki:Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KASZA MANNA NA MLEKU Składniki:Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM Z KOPERKIEM Składniki: Chleb pszemny (110g), pomidor (65g), szynka drobiowa (40g), twarożek z koperkiem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		Mus- przecier owocowy (100g)	Chleb razowy (35g), jajko (30g), papryka (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
OBIAD	<p>BARSZCZ UKRAIŃSKI</p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz</p>	<p>BARSZCZ UKRAIŃSKI</p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz</p>	<p>BARSZCZ UKRAIŃSKI</p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz</p>	<p>BARSZCZ UKRAIŃSKI</p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz</p>

	<p>PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM</p> <p>Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (mleko) (30g), mąka pszenna (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM</p> <p>Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (mleko) (30g), mąka pszenna (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM</p> <p>Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (mleko) (30g), mąka pszenna (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>BPIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM JOGURTOWYM</p> <p>Składniki: Kurczak pierś (90g), jogurt naturalny (mleko) (30g), mąka pszenna (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g) Kalafior gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ WIOSENĄ 100g</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni-gluten (90g), sałatka makaronowa (100g); wędlina (30g), sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ WIOSENĄ 100g</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni-gluten (90g), sałatka makaronowa (130g); wędlina (30g), sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ WIOSENĄ 100g</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni-gluten (90g), sałatka makaronowa (100g); wędlina (30g), sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ MAKARONOWĄ 100g</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni-gluten (90g), sałatka makaronowa (100g) wędlina (30g), sałata lodowa (10g), pomidor (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), szynka wieprzowa (30g), ogórek (30g)	
	Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,8g	Energia: 2553kcal Tłuszcz: 74 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 114g Węglowodany:3550g Błonnik:39g Sól: 4,8g	Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 123g Węglowodany:329g Błonnik:34g Sól: 5,3g	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 119g Węglowodany:324g Błonnik:26g Sól: 5g