

20.03.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWO STRAWNA D02
ŚNIADANIE	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni(110g), papryka (60g), hummus (sezam)(40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g), Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane(45g)</p> <p>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), papryka (60g), hummus (sezam)(40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g), Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g), Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I PASTĄ JAJECZNĄ Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), wędlina drobiowa (40g), pasta jajeczna (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		CZEKOLADOWY PUDDING CHIA (mleko)	CZEKOLADOWY PUDDING CHIA (mleko)	
OBIAD	<p>JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), mix warzyw (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p>	<p>JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), mix warzyw (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p>	<p>JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), mix warzyw (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p>	<p>JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), mix warzyw (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p>

	<p>MIRUNA W SOSIE ŚMIETANOWO CYTRYNOWYM Składniki: Miruna (90g), śmietana 18 %, sok z cytryny, sól, pieprz Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (mleko) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>MIRUNA W SOSIE ŚMIETANOWO CYTRYNOWYM Składniki: Miruna (90g), śmietana 18%, sok z cytryny, sól, pieprz Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (mleko) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>MIRUNA W SOSIE ŚMIETANOWO CYTRYNOWYM Składniki: Miruna (90g), śmietana 18%, sok z cytryny, sól, pieprz Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (mleko) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>MIRUNA W SOSIE ŚMIETANOWYM CYTRYNOWYM Składniki: Miruna (90g), śmietana 18 %, sok z cytryny, sól, pieprz Ziemniaki (250g)</p> <p>Mix warzyw gotowanych (marchew, brokuł, kalafior) 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (65g), polędwica sopočka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (65g), polędwica sopočka (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (65g), polędwica sopočka (40g), jajko (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), polędwica sopočka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Polędwica sopočka (25g), pomidor (30g), pieczywo żytnie (25g)	
	<p>Energia: 2205 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany: 325g Błonnik: 29g Sól: 3,4g</p>	<p>Energia: 2550 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 106g Węglowodany: 356g Błonnik: 42g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2272 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany: 310g Błonnik: 38g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2200 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany: 272g Błonnik: 21g Sól: 5,5g</p>