

22.03.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWO STRAWNA D02
ŚNIADANIE	KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI KUKURYDZIANE Z JOGURTEM Składniki:Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (60g),serek homogenizowany (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (35g), ser żółty (mleko) (25g), pomidor (30g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), ser żółty (mleko)(25g), pomidor (30g)	
OBIAD	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
	PULPETY WIEPRZOWE W SOSIE POMIDOROWYM Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), bułka tarta (15g), jajko (10g) olej rzepakowy (5g), sól, pieprz ziemniaki (250g)	PULPETY WIEPRZOWE W SOSIE POMIDOROWYM Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), bułka tarta (15g), jajko (10g) olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g)	PULPETY WIEPRZOWE W SOSIE POMIDOROWYM Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), bułka tarta (15g), jajko (10g) olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g)	PULPETY WIEPRZOWE W SOSIE POMIDOROWYM Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), bułka tarta (15g), jajko (10g) olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g)

	<p>SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Fasolka szparagowa (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Gruszka (150g)	Gruszka (150g)	Gruszka (150g)	Gruszka pieczona (150g)
KOLACJA	<p>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</p> <p>Składki: Ryż biały (100g), jogurt naturalny (mleko)(80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (5g), cukier (1g)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</p> <p>Składki: Ryż biały (110g), jogurt naturalny (mleko) (100ml), jabłko(60g), cynamon (5g), cukier (1g)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</p> <p>Składki: Ryż brązowy (100g), jogurt naturalny (mleko) (80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (1g)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</p> <p>Składki: Ryż biały (100g), jogurt naturalny (mleko) (80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (5g), ksylitol (1g)</p> <p>Herbata 250 ml</p>
II KOLACJA			Pomidor (50g), szynkowa (30g), pieczywo żytnie (25g)	
	<p>Energia: 2274kcal Tłuszcz: 67 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 94g Węglowodany:326g Błonnik:42g Sól: 4,7g</p>	<p>Energia: 2513kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:338g Błonnik:38g Sól: 5,2g</p>	<p>Energia: 2421 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 23g Białko: 99g Węglowodany:335g Błonnik:36g Sól: 5,5g</p>	<p>Energia: 2232 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 22g Białko: 97g Węglowodany:334g Błonnik:29g Sól: 6g</p>