

| 25.03.2026          | DIETA PODSTAWOWA D01  | DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03  | DIETA ŁATWO STRAWNA D02   |
|---------------------|---|---|--|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>    | <p><b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:<b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek (60g), <b>jajko</b> (60g), wędlina wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>  | <p><b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:<b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek (50g), <b>jajko</b> (60g), wędlina wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>  | <p><b>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JAGLANYMI</b></p> <p>Składniki:Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150ml), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), ogórek (50g), <b>jajko</b> (60g), wędlina wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p> | <p><b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:<b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (80g), wędlina wieprzowa (40g), dżem (30g), sałata (15g),masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>                  |
| <b>II ŚNIADANIE</b> |   | Biszkopty 5 szt - <b>mleko, gluten, jaja</b>  | Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), pomidor (30g)  |   |
| <b>OBIAD</b>        | <p><b>ZUPA Z CUKINIINA WYWARZE WARZYWNYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> | <p><b>ZUPA Z CUKINIINA WYWARZE WARZYWNYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> | <p><b>ZUPA Z CUKINIINA WYWARZE WARZYWNYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p>                                  | <p><b>ZUPA Z CUKINIINA WYWARZE WARZYWNYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> |

|                     |   |  |   |  |
|---------------------|---|--|---|--|
|                     | <p><b>NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2SZT/OS</b></p> <p>Składniki:mąka <u>pszenna</u> (50g), <u>mleko</u> 2% (30ml), <u>jajko</u> (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól</p> <p>jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg (<u>mleko</u>)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> | <p><b>NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2 SZT/OS</b></p> <p>Składniki:mąka <u>pszenna</u> (50g), <u>mleko</u> 2% (30ml), <u>jajko</u> (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól</p> <p>jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg (<u>mleko</u>)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> | <p><b>RAZOWE NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2SZT/OS</b></p> <p>Składniki:mąka <u>pszenna razowa</u> (50g), <u>mleko</u> 2% (30ml), <u>jajko</u> (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól</p> <p>jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg (<u>mleko</u>)</p> <p>SURÓWKA: Z MARCHEWKI I JABŁKA 150G</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> | <p><b>NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2 SZT/OS</b></p> <p>Składniki:mąka <u>pszenna</u> (50g), <u>mleko</u> 2% (30ml), <u>jajko</u> (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól</p> <p>jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg (<u>mleko</u>)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> |
| <b>PODWIECZOREK</b> | Jabłko (150g)   | Jabłko (150g)  | Jabłko (150g)   | Jabłko pieczone (150g)   |
| <b>KOLACJA</b>      | <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA MAKARONOWA</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), papryka (60g), sałatka <u>makaronowa</u> (80g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>  | <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA MAKARONOWA</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), papryka (60g), sałatka <u>makaronowa</u> (90g), szynka wieprzowa (50g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>  | <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA MAKARONOWA</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), papryka (60g), sałatka <u>makaronowa</u> (80g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>   | <p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ JARZYNOWĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (60g), szynka wieprzowa (40g), sałatka jarzynowa (80g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>   |
| <b>II KOLACJA</b>   |   |  | Polędwica sopocka (30g), pomidor (40g), chleb <u>żytni</u> (25g)  |  |
|                     | <p>Energia: 2303 kcal<br/>Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g<br/>NKT ogółem: 25g<br/>Białko: 112g<br/>Węglowodany:311g Błonnik:29g<br/>Sól: 3,4g</p>   | <p>Energia: 2544 kcal<br/>Tłuszcz: 72 g Glukoza: 9g<br/>NKT ogółem: 25g<br/>Białko: 115g<br/>Węglowodany:351g Błonnik:42g<br/>Sól: 4,3g</p>  | <p>Energia: 2314 kcal<br/>Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g<br/>NKT ogółem: 25g<br/>Białko: 102g<br/>Węglowodany:320g Błonnik:38g<br/>Sól: 4,3g</p>  | <p>Energia: 2282 kcal<br/>Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g<br/>NKT ogółem: 31g<br/>Białko: 98g<br/>Węglowodany:302g Błonnik:21g<br/>Sól: 5g</p>   |