

	28.03.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWO STRAWNA D02
<b>ŚNIADANIE</b>		<b>KAKAO (250ml)</b>  <b>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (25g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KAKAO (250ml)</b>  <b>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (25g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</b> Składniki: Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (150g), płatki <b>owsiane</b> (45g)  <b>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (25g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KAKAO (250ml)</b>  <b>KANAPKA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany ( <b>mleko</b> ) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)
<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), szynka wieprzowa (25g), papryka (30g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), szynka wieprzowa (25g), papryka (30g)	
<b>OBIAD</b>		<b>ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM</b> Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	<b>ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM</b> Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	<b>ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM</b> Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	<b>ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM</b> Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
		<b>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</b>	<b>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</b>	<b>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</b>	<b>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</b>

	<p>Składniki: Ziemniaki (250g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</p> <p>Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), <b>(mleko)</b>, majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki: Ziemniaki (250g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</p> <p>Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), <b>(mleko)</b>, majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki: Ziemniaki (250g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</p> <p>Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), <b>(mleko)</b>, majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>Składniki: ziemniaki (250g) Udko z kurczaka z kością (130g) Brokuł gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<p><b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek (60g), <b>parówki z szynki</b> (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra <b>(mleko)</b> (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek (60g), <b>parówki z szynki</b> (50g), szynkowa (50g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra <b>(mleko)</b> (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), ogórek (60g), <b>parówki z szynki</b> (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra <b>(mleko)</b> (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (60g), <b>parówki z szynki</b> (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra <b>(mleko)</b> (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II KOLACJA</b>			Pomidor (40g), <b>jajko (mleko)</b> (30g), pieczywo <b>żytnie</b> (25g)	
	<p>Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany: 310g Błonnik: 38g Sól: 4,8g</p>	<p>Energia: 2553kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 116g Węglowodany: 351g Błonnik: 39g Sól: 4,8g</p>	<p>Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 123g Węglowodany: 329g Błonnik: 34g Sól: 5,3g</p>	<p>Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 119g Węglowodany: 324g Błonnik: 26g Sól: 5g</p>