

29.03.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWO STRAWNA D02
<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU</b> Składniki:<b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pomidor (50g), pasta z makreli wędzonej (<b>makrela, jajko</b>, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (<b>mleko</b>)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g),masło ekstr (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU</b> Składniki:<b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pomidor (50g), pasta z makreli wędzonej (<b>makrela, jajko</b>, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (<b>mleko</b>)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g),masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI GRYCZANE Z JOGURTEM</b> Składniki:Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150g), płatki gryczane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), pomidor (50g), pasta z makreli wędzonej (<b>makrela, jajko</b>, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (<b>mleko</b>)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g),masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU</b> Składniki:<b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM</b> Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (65g), dżem (30g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g),masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ) (25g), papryka (30g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ) (25g), papryka (30g)	
<b>OBIAD</b>	<p><b>ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI</b> Składniki: Woda (150g), kalafior (100g), ziemniaki (70g), 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 KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI</b> Składniki: Woda (150g), kalafior (100g), ziemniaki (70g), 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 KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI</b> Składniki: Woda (150g), kalafior (100g), ziemniaki (70g), 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 KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI</b> Składniki: Woda (150g), kalafior (100g), ziemniaki (70g), 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>
	<b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b>	<b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b>	<b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b>	<b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b>

	<p>Składniki: Łopatka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g)</p> <p>Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki: Łopatka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g)</p> <p>Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki: Łopatka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g)</p> <p>Surówka z marchewki: Marchew (120g), (jabłko 30g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>Składniki: Łopatka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g)</p> <p>Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<p><b>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), papryka (60g), hummus (<b>sezam</b>) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), papryka (60g), hummus (<b>sezam</b>) (50g), polędwica sopocka (50g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), papryka (60g), hummus (<b>sezam</b>) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>KANAPKA Z POŁĘDWICĄ I SEREM TWAROGOWYM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (60g), ser twarogowy (<b>mleko</b>)(60g)polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II KOLACJA</b>			Pomidor (40g), polędwica sopocka ( <b>mleko</b> ) (25g), pieczywo <b>żytnie</b> (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: 114g 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>