

| 30.03.2026 | DIETA PODSTAWOWA D01 | DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01 | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 | DIETA ŁATWOSTRAWNA D02 |
|---------------------|--|--|--|--|
| ŚNIADANIE | PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (mleko) (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml) | PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (mleko) (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml) | JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (mleko) (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml) | PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM Składniki: Chleb pszemny (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (mleko) (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml) |
| II ŚNIADANIE | | Jogurt owocowy (150g) z nasionami chia (10g) | kefir naturalny (mleko) (150g) z (15g)nasionami chia | |
| 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 PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ | 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 PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ | 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 PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM | 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 PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ |

| | | | | |
|---------------------|--|--|--|--|
| | <p>Składniki: Pierogi (mąka pszenna, jajko kurze, twaróg półtłusty (mleko))</p> <p>brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (mleko) (20g) SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA 100G : Seler (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> | <p>Składniki: Pierogi (mąka pszenna, jajko kurze, twaróg półtłusty (mleko))</p> <p>brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (mleko) (20g) SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA 100G : Seler (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> | <p>Składniki: Pierogi (mąka pszenna, jajko kurze, twaróg półtłusty (mleko))</p> <p>jogurt naturalny (mleko) (20g) SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA 100G : Seler (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p> | <p>Składniki: Pierogi (mąka pszenna, jajko kurze, twaróg półtłusty (mleko))</p> <p>brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (mleko) (20g) SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA 100G : Seler (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> |
| PODWIECZOREK | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko pieczone (150g) |
| KOLACJA | <p>KANAPKI Z PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), polędwica sopocka (35g), pasta z suszonego pomidora (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata (15g)</p> <p>pomidor (65g) Herbata (250ml)</p> | <p>KANAPKI Z PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), polędwica sopocka (50g), pasta z suszonego pomidora (750g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata (15g)</p> <p>pomidor (65g) Herbata (250ml)</p> | <p>KANAPKI Z PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), polędwica sopocka (35g), pasta z suszonego pomidora (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata (15g)</p> <p>pomidor (65g) Herbata bez cukru (250ml)</p> | <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM</p> <p>Składniki: Chleb pszemny (90g), polędwica sopocka (35g), pomidor (65g), dżem (35g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Dżem owocowy (30g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> |
| II KOLACJA | | | Chleb pełnoziarnisty (35g), ogórek świeży (40g), polędwica sopocka (30g) | |
| | Energia: 2209 kcal | Energia: 2530 kcal | Energia: 2255 kcal | Energia: 2266 kcal |
| | Węglowodany:330g Błonnik:38g Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 97g | Węglowodany:340g Błonnik:45g Tłuszcz: 75 g Glukoza: 11g NKT ogółem: 25g Białko: 104g | Węglowodany:307g Błonnik: 45g Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g | Węglowodany:330g Błonnik:29g Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g |