

14.04.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b> Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), kasza manna ( <u>pszenica</u> )( 45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b>  Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), <u>jajko</u> (60g) wędlna drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b> Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), kasza manna ( <u>pszenica</u> )( 45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b>  Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), <u>jajko</u> (60g) wędlna drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM</b> Składniki:Jogurt naturalny ( <u>mleko</u> )(150ml), płatki <u>jęczmienne</u> (45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b>  Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), pomidor (65g), <u>jajko</u> (60g) wędlna drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b> Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), kasza manna ( <u>pszenica</u> )( 45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM</b>  Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (80g), wędlna drobiowa gotowana (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)  Herbata (250ml)
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <u>razowy</u> (30g), wędlna drobiowa gotowana (25g), rzodkiewka (30g)	Chleb <u>razowy</u> (30g), wędlna drobiowa gotowana (25g), rzodkiewka (30g)	
<b>OBIAD</b>	<b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b>  Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	<b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b>  Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	<b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b>  Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	<b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b>  Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
	<b>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b>	<b>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b>	<b>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b>	<b>ZBITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b>

	Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <b>seler</b> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <b>pszenna</b> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz  Ziemniaki (250g)  Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)	Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <b>seler</b> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <b>pszenna</b> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz  Ziemniaki (250g)  Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)	Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <b>seler</b> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <b>pszenna</b> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz  Ziemniaki (250g)  Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)	Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <b>seler</b> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <b>pszenna</b> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz  Ziemniaki (250g)  Brokuły gotowane (150g), masło (5g)
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I PASTĄ Z CZERWONEJ FASOLI</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), papryka (65g), polędwica sopocka (40g), pasta z czerwonej fasoli (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), sałata (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I PASTĄ Z CZERWONEJ FASOLI</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), papryka (65g), polędwica sopocka (50g), pasta z czerwonej fasoli (60g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), sałata (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I PASTĄ Z CZERWONEJ FASOLI</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), papryka (80g), polędwica sopocka (40g),pasta z czerwonej fasoli (40g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), sałata (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM BIAŁYM</b> Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (80g), ser biały ( <b>mleko</b> )(50g), polędwica sopocka (40g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), sałata (15g)  Herbata (250ml)
<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), ogórek (30g)	
	Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:299g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2565 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:340g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2272 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2250 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5,5g