

16.04.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), kasza manna ( <b>pszenica</b> ) (45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata (250ml)	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), kasza manna ( <b>pszenica</b> ) (45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</b> Składniki: Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (150ml), płatki <b>owsiane</b> (45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), kasza manna ( <b>pszenica</b> ) (45g)  <b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM Z KOPERKIEM</b> Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (65g), szynka drobiowa (40g), twarożek z koperkiem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>razowy</b> (35g), <b>jajko</b> (30g), papryka (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	Chleb <b>razowy</b> (35g), <b>jajko</b> (30g), papryka (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	
<b>OBIAD</b>	<b>BARSZCZ UKRAIŃSKI</b>  Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), sól, pieprz	<b>BARSZCZ UKRAIŃSKI</b>  Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), sól, pieprz	<b>BARSZCZ UKRAIŃSKI</b>  Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), sól, pieprz	<b>BARSZCZ UKRAIŃSKI</b>  Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), sól, pieprz

	<b>PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM</b> Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana ( <b>mleko</b> ) (30g), mąka <b>pszenna</b> (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki ( <b>mleko</b> ) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	<b>PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM</b> Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana ( <b>mleko</b> ) (30g), mąka <b>pszenna</b> (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki ( <b>mleko</b> ) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	<b>PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM</b> Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana ( <b>mleko</b> ) (30g), mąka <b>pszenna</b> (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki ( <b>mleko</b> ) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	<b>BPIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM JOGURTOWYM</b> Składniki: Kurczak pierś (90g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (30g), mąka <b>pszenna</b> (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g) Kalafior gotowany (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ MAKARONOWĄ 100g</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni-gluten</b> (90g), sałatka <b>makaronowa</b> (100g); wędlina ( <b>30g</b> ), sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ MAKARONOWĄ 100g</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni-gluten</b> (110g), sałatka <b>makaronowa</b> (130g); wędlina ( 50g ), sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ MAKARONOWĄ 100g</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni-gluten</b> (90g), sałatka <b>makaronowa</b> (100g); wędlina ( 30g ), sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ MAKARONOWĄ 100g</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni-gluten</b> (90g), sałatka <b>makaronowa</b> (100g) wędlina ( 30g ), sałata lodowa (10g), pomidor (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata (250ml)
<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), szynka wieprzowa (30g), ogórek (30g)	
	Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,8g	Energia: 2553kcal Tłuszcz: 74 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 114g Węglowodany:349g Błonnik:39g Sól: 4,8g	Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 123g Węglowodany:329g Błonnik:34g Sól: 5,3g	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 119g Węglowodany:324g Błonnik:26g Sól: 5g