

18.04.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki:Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ, SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (50g), szynka drobiowa (40g), masło ekstra (mleko)(15g), sałata (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), seler (10g),ogórek kiszony (10g), jajko (15g), jabłko (15g), groszek zielony (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki:Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ, SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (50g), szynka drobiowa (40g), masło ekstra (mleko)(15g)sałata (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), seler (10g),ogórek kiszony (10g), jajko (15g), jabłko (15g), groszek zielony (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki:Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ, SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), papryka (50g), szynka drobiowa (40g), masło ekstra (mleko)(15g)sałata (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), seler (10g),ogórek kiszony (10g), jajko (15g), jabłko (15g), groszek zielony (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki:Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ, SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (50g), szynka drobiowa (40g), masło ekstra (mleko)(15g), sałata (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), seler (10g), jabłko (15g), jogurt grecki (mleko)(10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		Jogurt owocowy (150g)	Chleb pełnoziarnisty (25g), szynka drobiowa (25g), rzodkiewka (30g)	
OBIAD	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p>

	ZAPIEKANY RYŻ WARZYWAMI I MIĘSEM Składniki: Ryż biały (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty (mleko)(20g),olej (5g) MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	ZAPIEKANY RYŻ WARZYWAMI I MIĘSEM Składniki: Ryż biały (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty (mleko)(20g),olej (5g) MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	ZAPIEKANY RYŻ WARZYWAMI I MIĘSEM Składniki: Ryż brązowy (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty(mleko)(20g), olej (5g) MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	UDZIK PIECZONY Składniki: Kurczak udzik (90g) Ziemniaki (250g) Marchewka gotowana (150g) masło ekstra (mleko) (10g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), pomidor (60g), pasta z czarnej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (60g), pasta z czarnej soczewicy (60g), szynka wieprzowa (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), pomidor (60g), pasta z czarnej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM BIAŁYM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (60g), szynka wieprzowa (40g), ser biały (mleko)(50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), szynka wieprzowa (25g), ogórek (30g)	
	Energia: 2213kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:288g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2553kcal Tłuszcz: 74 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:348g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 22g Białko: 119g Węglowodany:305g Błonnik:45g Sól: 5,3g	Energia: 2208 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 31g Białko: 120g Węglowodany:277g Błonnik:29g Sól: 6g