

01.06.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), szynka wieprzowa (gluten) (50g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (mleko)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), szynka wieprzowa (gluten) (50g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (mleko)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), szynka wieprzowa (gluten) (50g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (mleko)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (80g), szynka wieprzowa (gluten) (40g), szynka z kurczaka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb pełnoziarnisty (35g), szynkowa (gluten, soja)(25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (5g)</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty (35g), szynkowa (gluten, soja)(25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (5g)</p>	
OBIAD	ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM	ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM	ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM	ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM
	<p>Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew(30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron świderki (gluten)(30g), pietruszka, korzeń (10g) seler 10g, jogurt grecki (mleko)(5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>	<p>Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew(30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron świderki (gluten)(30g), pietruszka korzeń (10g), seler 10g, jogurt grecki (mleko)(5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>	<p>Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew(30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron pełnoziarnisty (gluten)(30g), pietruszka, korzeń (10g), seler 10gjogurt grecki (mleko)(5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>	<p>Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew(30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron świderki (gluten)(30g), pietruszka korzeń (10g),seler 10g, jogurt grecki (mleko) (5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>

	UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: Udko z kurczaka z kością (130g) Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<u>jajka</u> , <u>gorczyca</u>) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: Udko z kurczaka z kością (130g) Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<u>jajka</u> , <u>gorczyca</u>) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: Udko z kurczaka z kością (130g) Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<u>jajka</u> , <u>gorczyca</u>) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: Udko z kurczaka z kością (130g) Ziemniaki (250g) Gotowana marchewka (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), <u>makrela</u> wędzona (40g), <u>jajo kurze całe</u> (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopocka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (5g)sałata (15g) Pomidor dodatkowo (50g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), <u>makrela</u> wędzona (50g), <u>jajo kurze całe</u> (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopocka (50g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (5g)sałata (15g) Pomidor dodatkowo (50g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), <u>makrela</u> wędzona (40g), <u>jajo kurze całe</u> (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopocka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (5g)sałata (15g) Pomidor dodatkowo (50g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKA Z WĘDLINĄ I TWAROGIEM Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (65g), polędwica sopocka (40g), twaróg (<u>mleko</u>) (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), Herbata (250ml)
II KOLACJA			Szynka wieprzowa (gluten) (30g), pomidor (40g), chleb <u>żytni</u> (25g)	
	Energia: 2303 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 114g Węglowodany:309g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2604 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 28g Białko: 110g Węglowodany:349g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2314 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:320g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2282 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:302g Błonnik:21g Sól: 5g