

03.06.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (35g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (35g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (35g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNO-TWAROGOWĄ Z KOPERKIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), białko jaja (30g), twaróg (mleko)(40g), pomidor (65g), polędwica sopocka (35g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g), koperek (5g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (gluten) (25g), ogórek (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (gluten) (25g), ogórek (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
OBIAD	<p>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE SZPINAKOWYM</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE SZPINAKOWYM</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść</p> <p>PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE SZPINAKOWYM</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść</p> <p>PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE SZPINAKOWYM</p>

	RYŻ BIAŁY 200 G SURÓWKA Z BURAKÓW Składniki: Buraki (150g), olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	RYŻ BIAŁY 200 G SURÓWKA Z BURAKÓW Składniki: Buraki (150g), olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	RYŻ BRĄZOWY 200 G SURÓWKA Z BURAKÓW Składniki: Buraki (150g), olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	RYŻ BIAŁY 200 G WARZYWA GOTOWANE 100G Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SAŁATKA GYROS Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni-gluten</u> (90g), sałatka gyros (80g) jogurt naturalny- <u>mleko</u> (30), <u>majonez</u> (5g) – <u>jaja, ser żółty</u> (15g) koperek, sól, pieprz, <u>szynka</u> (<u>gluten</u>)40g, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <u>masło extra- mleko</u> (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SAŁATKA GYROS Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni-gluten</u> (110g), sałatka gyros (100g) jogurt naturalny- <u>mleko</u> (30), <u>majonez</u> (5g) – <u>jaja, ser żółty</u> (15g) koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <u>szynka</u> 40g (<u>gluten</u>) <u>masło extra- mleko</u> (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SAŁATKA GYROS Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni-gluten</u> (90g), sałatka gyros (80g) jogurt naturalny- <u>mleko</u> (30), <u>majonez</u> (5g) – <u>jaja, ser żółty</u> (15g) koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <u>szynka</u> 40g, (<u>gluten</u>) <u>masło extra- mleko</u> (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKA GYROS Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni-gluten</u> (90g), sałatka gyros (80g) jogurt naturalny- <u>mleko</u> (30), wędlina (15g) koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <u>szynka</u> 40g (<u>gluten</u>) <u>masło extra- mleko</u> (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), <u>szynka</u> wieprzowa (<u>gluten</u>) (25g), pomidor (30g), <u>masło ekstra</u> (<u>mleko</u>) (5g)	
	Energia: 2233 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:300g Błonnik:31g Sól: 3,4g	Energia: 2570 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 119g Węglowodany:346g Błonnik:47g Sól: 4,3g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:43g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:318g Błonnik:25g Sól: 5g