

11.05.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU</b> Składniki:<b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (<b>dorsz, jajko, jogurt naturalny</b>)(40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU</b> Składniki:<b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (<b>dorsz, jajko, jogurt naturalny</b>)(40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI GRYCZANE Z JOGURTEM NATURALNYM</b> Składniki:Jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(150g), płatki gryczane (45g) <b>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), ogórek (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (<b>dorsz, jajko, jogurt naturalny</b>)(40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU</b> Składniki:<b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM ŚMIETANKOWYM KANAPKOWYM</b> Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (60g), serek śmietankowy (<b>mleko</b>)(50g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)	
<b>OBIAD</b>	<p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b> Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <b>pszenny</b> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b> Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <b>pszenny</b> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b> Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <b>pełnoziarnisty</b> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b> Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <b>pszenny</b> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>
	<p><b>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</b> Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Kasza <b>jęczmienna</b> (200g) Sos: Jogurt grecki (<b>mleko</b>)(30g), koperek (3g), mąka <b>pszenna</b> (3g), masło (<b>mleko</b>)( 3g), sól, pieprz</p> <p>Surówka :</p>	<p><b>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</b> Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Kasza <b>jęczmienna</b> (200g) Sos: Jogurt grecki (<b>mleko</b>)(30g), koperek (3g), mąka <b>pszenna</b> (3g), masło (<b>mleko</b>) ( 3g), sól, pieprz</p> <p>Surówka :</p>	<p><b>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</b> Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Kasza <b>jęczmienna</b> (200g) Sos: Jogurt grecki (<b>mleko</b>)(30g), koperek (3g), mąka <b>pszenna</b> (3g), masło (<b>mleko</b>)( 3g), sól, pieprz</p> <p>Surówka :</p>	<p><b>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</b> Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Kasza <b>jęczmienna</b> (200g) Sos: Jogurt grecki (<b>mleko</b>)(30g), koperek (3g), mąka <b>pszenna</b> (3g), masło (<b>mleko</b>)( 3g), sól, pieprz</p> <p>Fasolka szparagowa gotowana (150g)</p>

	Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (5g), sok z cytryny (5g)  Kompot wieloowocowy (250ml)	Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (5g), sok z cytryny (5g)  Kompot wieloowocowy (250ml)	Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (5g), sok z cytryny (5g)  Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM ŻÓŁTYM</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (90g), wędlina (30g) <b>ser żółty</b> (15g), sałata masłowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM ŻÓŁTYM</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (110g), wędlina (50g) <b>ser żółty</b> (25g), sałata masłowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM ŻÓŁTYM</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (90g), wędlina (30g) <b>ser żółty</b> (15g), sałata masłowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM biały</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (90g), wędlina (30g) <b>ser żółty</b> (15g), sałata masłowa (10g), pomidor (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)
<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), ogórek (30g), szynka drobiowa (25g)	
	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 114g Węglowodany:309g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2574 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 27g Białko: 115g Węglowodany:340g Błonnik:38g 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