

13.05.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>KAKAO NA MLEKU</b> (250ml)  <b>CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (75g), rzodkiewka (65g), szynkowa (40g), <b>chałka</b> (35g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata (250ml)	<b>KAKAO NA MLEKU</b> (250ml)  <b>CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (75g), rzodkiewka (65g), szynkowa (40g), <b>chałka</b> (35g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata (250ml)	<b>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</b> Składniki: Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (150g), płatki ryżowe (45g)  <b>KANAPKA Z WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), rzodkiewka (65g), szynkowa (40g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	<b>KAKAO NA MLEKU</b> (250ml)  <b>CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemny</b> (75g), szynkowa (40g), <b>chałka</b> (35g), dżem (30g), pomidor (65g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata (250ml)
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), szynkowa (25g), pomidor (30g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), szynkowa (25g), pomidor (30g)	
<b>OBIAD</b>	<b>ZUPA KOPERKOWA</b> Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, <b>seler</b> korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	<b>ZUPA KOPERKOWA</b> Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, <b>seler</b> korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	<b>ZUPA KOPERKOWA</b> Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, <b>seler</b> korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	<b>ZUPA KOPERKOWA</b> Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, korzeń <b>seler</b> (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek
	<b>MAKARON Z MIĘSEM DROBOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI</b>  Składniki : makaron <b>pszemny</b> (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g) , cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz  SURÓWKA Z ZIELONEGO OGÓRKA I KAPUSTY 100G	<b>MAKARON Z MIĘSEM DROBOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI</b>  Składniki : makaron <b>pszemny</b> (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g) , cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz  SURÓWKA Z ZIELONEGO OGÓRKA I KAPUSTY 100G	<b>MAKARON Z MIĘSEM DROBOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI</b>  Składniki : makaron <b>razowy</b> (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g) , cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz  SURÓWKA Z ZIELONEGO OGÓRKA I KAPUSTY 100G  Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	<b>MAKARON Z MIĘSEM DROBOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI</b>  Składnik i : makaron <b>pszemny</b> (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g) , cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz  Kompot wieloowocowy (250ml) BUKIET WARZYW GOTOWANYCH 150G

	Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)		
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b>  Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany ( <u>mleko</u> ) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b>  Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek (65g), serek homogenizowany ( <u>mleko</u> ) (100g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b>  Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany ( <u>mleko</u> ) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b>  Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (65g), serek homogenizowany ( <u>mleko</u> ) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g) Herbata (250ml)
<b>II KOLACJA</b>			Szynka wieprzowa (30g), pieczywo <u>żytnie</u> (25g), papryka (30g)	
	Energia: 2233 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:300g Błonnik:31g Sól: 3,4g	Energia: 2570 kcal Tłuszcz: 73 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:288g Błonnik:25g Sól: 5g