

	21.05.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE		KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica) (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), rzsele rodkiwka (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g), olej (10g), sól, pieprz, sok z cytryny	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica) (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiwka (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g), olej (10g), sól, pieprz, sok z cytryny	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI RYŻOWYMI Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiwka (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g), olej (10g), sól, pieprz, sok z cytryny	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica) (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszemny (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)
II ŚNIADANIE			Jogurt owocowy (mleko) (150g)	Chleb razowy (25g), jajko (30g), sałata (15g)	
OBIAD		ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, seler korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, seler korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, seler korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, seler korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek
		KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM Składniki: Makaron świderki z pszenicy durum (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko) (20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY:	KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM Składniki: Makaron świderki z pszenicy durum (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko) (20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY:	KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM Składniki: Makaron świderki razowy (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko) (20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki:	KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM Składniki: Makaron świderki (pszenica) (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko) (20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g)

	Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKI Z SZYNKĄ I SMALCEM Z BIAŁEJ FASOLI Składniki: Chleb pszenno-żytni(gluten) - (90g), szynka (30) , smalec z białej fasoli (50g) , sałata lodowa (10g), ogórek (70g) masło extra-(mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I SMALCEM Z BIAŁEJ FASOLI Składniki: Chleb pszenno-żytni(gluten) (110g), szynka (50) , smalec z białej fasoli (70g) , sałata lodowa (10g), ogórek (70g) masło extra-(mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I SMALCEM Z BIAŁEJ FASOLI Składniki: Chleb pszenno-żytni(gluten) (90g), szynka (30) , smalec z białej fasoli (50g) , sałata lodowa (10g), ogórek (70g) masło extra-(mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ JAJECZNO-TWAROGOWĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni(gluten) (90g),szynka (30g) pasta twarogowo-jajeczna (mleko, jaja) (50g) , sałata lodowa (10g),) masło extra- (mleko) (15g), pomidor (65g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Hummus (sezam) (30g), pomidor (30g), chleb chrupki żytni (15g)	
	Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 99g Węglowodany:298g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2585 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:3590g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2272 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2250 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5,5g