

22.05.2026	<b>DIETA PODSTAWOWA D01</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA D02</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b> Składniki:<b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b> Składniki:<b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI</b> Składniki:Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150ml), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b> Składniki:<b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM KANAPKOWYM</b> Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (60g), serek kanapkowy(<b>mleko</b>)(60g), szynka wieprzowa (40g), (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<b>BANANOWY PUDDING CHIA (mleko)</b>	<b>BANANOWY PUDDING CHIA (mleko)</b>	
<b>OBIAD</b>	<p><b>ZUPA ZACIERKOWA</b> Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka <b>pszenna</b> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p><b>ZUPA ZACIERKOWA</b> Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka <b>pszenna</b> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p><b>ZUPA ZACIERKOWA</b> Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka <b>pszenna</b> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p><b>ZUPA ZACIERKOWA</b> Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka <b>pszenna</b> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>
	<p><b>PIECZONY MINTAJ W PANIERCE</b> Składniki: <b>Mintaj</b> (90g), mąka <b>pszenna</b> (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Pieczone ziemniaki (250g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>PIECZONY MINTAJ W PANIERCE</b> Składniki: <b>Mintaj</b> (90g), mąka <b>pszenna</b> (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Pieczone ziemniaki (250g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g)</p>	<p><b>PIECZONY MINTAJ W PANIERCE</b> Składniki: <b>Mintaj</b> (90g), mąka <b>pszenna</b> (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Pieczone ziemniaki (250g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p><b>PIECZONY MINTAJ W PANIERCE</b> Składniki: <b>Mintaj</b> (90g), mąka <b>pszenna</b> (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Ziemniaki gotowane (250g) Marchew gotowana (150g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g)  Kompot wieloowocowy (250ml)</p>

		Kompot wieloowocowy (250ml)		
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<b>KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (90g), ogórek (60g), polędwica sopocka (40g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), ogórek (60g), polędwica sopocka (50g), soczewica czerwona (70g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), ogórek (60g), polędwica sopocka (40g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KANAPKA Z SZYNKĄ I DŻEMEM</b> Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (60g), polędwica sopocka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)
<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), polędwica sopocka (25g), sałata (15g)	
	Energia: 2233 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:300g Błonnik:31g Sól: 3,4g	Energia: 2580 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 119g Węglowodany:326g 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