

25.05.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (gluten) (40g), serek śmietankowy (mleko) (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (gluten) (40g), serek śmietankowy (mleko) (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (gluten) (40g), serek śmietankowy (mleko) (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (gluten) (40g), serek śmietankowy (mleko) (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		Jogurt owocowy (mleko) (150g) z nasionami chia (10g)	kefir naturalny (mleko) (150g) z nasionami chia (15g)	
OBIAD	<p>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ</p> <p>Składniki: Pierogi (mąka pszenna, jajko kurze, twaróg półtłusty (mleko))</p>	<p>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ</p> <p>Składniki: Pierogi (mąka pszenna, jajko kurze, twaróg półtłusty (mleko))</p>	<p>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ</p> <p>Składniki: Pierogi (mąka pszenna, jajko kurze, twaróg półtłusty (mleko))</p>	<p>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ</p> <p>Składniki: Pierogi (mąka pszenna, jajko kurze, twaróg półtłusty (mleko))</p>

	brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (mleko) (20g) SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA 100G : Seler (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz	brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (mleko) (20g) SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA 100G : Seler (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz	jogurt naturalny (mleko) (20g) SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA 100G : Seler (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz	brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (mleko) (20g) SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA 100G : Seler (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz
	Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKI Z PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), polędwica sopocka (35g), pasta z suszonego pomidora (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata (15g) pomidor (40g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), polędwica sopocka (50g), pasta z suszonego pomidora (70g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata (15g) pomidor (40g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), polędwica sopocka (35g), pasta z suszonego pomidora (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata (15g) pomidor (40g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (90g), polędwica sopocka (35g), pomidor (65g), dżem (35g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Dżem owocowy (30g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), ogórek świeży (40g), polędwica sopocka (30g)	
	Energia: 2209 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g Węglowodany:288g Błonnik:38g NKT ogółem: 25g Białko: 97g	Energia: 2530 kcal Tłuszcz: 76 g Glukoza: 9g Węglowodany:320g Błonnik:38g NKT ogółem: 25g Białko: 104g	Energia: 2255 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g Węglowodany:288g Błonnik:38g NKT ogółem: 25g Białko: 102g	Energia: 2266 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g Węglowodany:288g Błonnik:28g NKT ogółem: 31g Białko: 98g