

26.05.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	<p><b>KASZA MANNA NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:  <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), <b>kasza manna</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ</b></p> <p>Składniki :  Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) (110g), <b>makreła</b> wędzona (40g), <b>jajo kurze całe</b> (30g), ogórek kiszony (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (5g), <b>szynka wieprzowa(gluten)</b> (20g) Pomidor (50g) sałata (15g),  Herbata (250ml)</p>	<p><b>KASZA MANNA NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:  <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), <b>kasza manna</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ</b></p> <p>Składniki :  Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>)(110g), <b>makreła</b> wędzona (40g), <b>jajo kurze całe</b> (30g), ogórek kiszony (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (5g) <b>szynka wieprzowa(gluten)</b> (20g) sałata (15g) Pomidor (50g)  Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE NA MAŚLANCE</b></p> <p>Składniki:  Maślanka (<b>mleko</b>) (150ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ</b></p> <p>Składniki :  Chleb pełnoziarnisty (<b>gluten</b>)(110g), <b>makreła</b> wędzona (40g), <b>jajo kurze całe</b> (30g), ogórek kiszony (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (5g) <b>szynka wieprzowa(gluten)</b> (20g) Pomidor (50g), sałata (15g)  Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>KASZA MANNA NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:  <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), <b>kasza manna</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I PASTĄ TWAROGOWĄ</b></p> <p>Składniki :  Chleb pszenny(<b>gluten</b>) (110g), pomidor(80g), polędwica sopocka (40g), <b>pasta twarogowa (mleko)</b> (50g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)  Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		Mus- przecier owocowy jabłko-bananowy (100g)	Chleb <b>pełnoziarnisty (gluten)</b> (35g), serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ) (30g), papryka (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	
	<p><b>ZUPA ZACIERKOWA</b></p> <p>Składniki:  Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), <b>jaja</b> 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></p> <p>Składniki:  Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), <b>jaja</b> 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></p> <p>Składniki:  Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), <b>jaja</b> 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></p> <p>Składniki:  Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), mąka <b>pszenna</b> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>

<b>OBIAD</b>	<b>PULPETY DROBIOWE W SOSIE POMIDOROWYM</b>  Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), cebula (7g), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5g), bułka tarta <b>pszenna</b> (5g), pulpa pomidorowa (3g)  Kasza gryczana (200g)  SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz  Kompot wieloowocowy (250ml)	<b>PULPETY DROBIOWE W SOSIE POMIDOROWYM</b>  Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), cebula (7g), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5g), bułka tarta <b>pszenna</b> (5g), pulpa pomidorowa (3g)  Kasza gryczana (200g)  SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz  Kompot wieloowocowy (250ml)	<b>PULPETY DROBIOWE W SOSIE POMIDOROWYM</b>  Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), cebula (7g), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5g), bułka tarta <b>pszenna</b> (5g), pulpa pomidorowa (3g)  Kasza gryczana (200g)  SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz cukru 250	<b>PULPETY DROBIOWE W SOSIE POMIDOROWYM</b>  Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5g), bułka tarta <b>pszenna</b> (5g), pulpa pomidorowa (3g)  <b>Kasza bulgur (gluten)</b> (200g) Kalafior gotowany (150g)  Kompot wieloowocowy (250ml)
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b>  Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (90g), <b>parówki z szynki (gluten, soja)</b> (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g)  Herbata (250ml)	<b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b>  Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), <b>parówki z szynki (gluten, soja)</b> (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g)  Herbata (250ml)	<b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), <b>parówki z szynki (gluten, soja)</b> (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), <b>parówki z szynki (gluten, soja)</b> (100g), pomidor (65g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g)  Herbata (250ml)
<b>II KOLACJA</b>			Pasta z fasoli (50g), pieczywo <b>żytnie</b> (25g), pomidor (40g)	
	Energia: 2213kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany: 288g Błonnik: 38g Sól: 5,2g	Energia: 2513kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany: 358g Błonnik: 38g Sól: 5,2g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 22g Białko: 119g Węglowodany: 305g Błonnik: 45g Sól: 5,3g	Energia: 2208 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 31g Białko: 120g Węglowodany: 277g Błonnik: 29g Sól: 6g