

30.05.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	<p>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (50g), szynka wieprzowa(gluten) (50g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g),ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)</p>	<p>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (50g), szynka wieprzowa(gluten) (50g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g),ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)</p>	<p>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek (50g), szynka wieprzowa(gluten) (50g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g),ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (mleko) (10g), sól, pieprz Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (50g), szynka wieprzowa(gluten) (50g), masło ekstra, (mleko) (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g),ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (mleko) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (25g), papryka (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
OBIAD	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p>

	<p>NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2SZT/0S</p> <p>Składniki:mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól jogurt naturalny (mleko) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg</p>	<p>NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2SZT/0S</p> <p>Składniki:mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól jogurt naturalny (mleko) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg</p>	<p>RAZOWE NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2SZT/0S</p> <p>Składniki:mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól jogurt naturalny (mleko) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg</p>	<p>NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2SZT/0S</p> <p>Składniki:mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól jogurt naturalny (mleko) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg</p>
	Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA Z OLEJEM120g Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), Olej rzepakowy (2g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone(150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki:</p> <p>Chleb pszemno-żytni (90g), twaróg (mleko) (40g), polędwica sopocka (35g), masło ekstra (mleko) (15g), pomidor (65g) sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki:</p> <p>Chleb pszemno-żytni (110g), twaróg (mleko) (70g), polędwica sopocka (50g), masło ekstra (mleko) (15g), pomidor (65g) sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki:</p> <p>Chleb pełnoziarnisty (90g), twaróg (mleko) (40g), polędwica sopocka (35g), masło ekstra (mleko) (15g), pomidor (65g) sałata (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki:</p> <p>Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), twaróg (mleko) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g),masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II KOLACJA		Szynka wieprzowa(gluten) (25g), pomidor (50g), pieczywo żytnie (25g), masło ekstra (mleko) (5g)	
	Energia: 2273 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:301g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2565 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:360g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2274 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5g