

31.05.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	<p>Kakao (mleko) (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (gluten)(40g), serek homogenizowany (mleko)(50g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata15g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Kakao (mleko) (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (gluten)(40g),serek homogenizowany (mleko)(50g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata15g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (gluten) (40g), serek homogenizowany (mleko)(50g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata15g</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>Kakao (mleko)(250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM Składniki: Chleb pszenny (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (gluten) (40g), serek homogenizowany (mleko)(50g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata15g</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (35g), ser żółty (mleko)(25g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), ser żółty (mleko)(25g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
OBIAD	<p>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), jaja kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (mleko)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p>KOTLET SCHABOWY Z PIECA Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta (gluten)(10g), olej rzepakowy (7g), jaja kurze (6g), sól, pieprz</p>	<p>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), jaja kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (mleko)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p>KOTLET SCHABOWY Z PIECA Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta (gluten)(10g), olej rzepakowy (7g), jaja kurze (6g), sól, pieprz</p>	<p>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), jaja kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (mleko)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p>KOTLET SCHABOWY Z PIECA Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta (gluten)(10g), olej rzepakowy (7g), jaja kurze (6g), sól, pieprz</p>	<p>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (mleko)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p>BITKI SCHABOWE W SOSIE WŁASNYM Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), mielona papryka, sól</p>

	SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), <u>(mleko)</u> , cebula (15g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól	SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), <u>(mleko)</u> , cebula (15g), majonez (<u>jajka,</u> <u>gorczyca</u>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól	SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), <u>(mleko)</u> , cebula (15g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól	Bukiet warzyw gotowanych: (brokuł (50g), kalafior (50g), marchew (50g)
	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 SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), pomidor (65g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), <u>szynka</u> wieprzowa (<u>gluten</u>) (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata15g Herbata (250ml)	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), pomidor (65g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), <u>szynka wieprzowa (gluten)</u> (50g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata15g Herbata (250ml)	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), pomidor (65g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), <u>szynka wieprzowa</u> _ (<u>gluten</u>)(30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata15g Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), <u>szynka wieprzowa (gluten)</u> (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (gluten) (35g), <u>szynka</u> wieprzowa (<u>gluten</u>) (25g), pomidor (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)	
	Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 61 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:36g Sól: 4,3g	Energia: 2557 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:354g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2313 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 69g Glukoza: 7g NKT ogółem: 28g Białko: 103g Węglowodany:322g Błonnik:24g Sól: 4,8g