

08.06.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	<p>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU Składniki:Mleko krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (60g), polędwica sopocka (gluten) (40g), pasta (dorsz, jajko, jogurt naturalny)(40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU Składniki:Mleko krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (60g), polędwica sopocka (gluten)(40g), pasta (dorsz, jajko, jogurt naturalny)(40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI GRYCZANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki:Jogurt naturalny (mleko)(150g), płatki gryczane (45g) KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek (60g), polędwica sopocka (gluten)(40g), pasta (dorsz, jajko, jogurt naturalny)(40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU Składniki:Mleko krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM ŚMIETANKOWYM KANAPKOWYM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (60g), serek śmietankowy (mleko)(50g), polędwica sopocka(gluten) (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopocka(gluten) (25g), pomidor (30g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopocka(gluten) (25g), pomidor (30g)	
OBIAD	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron pszenny (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron pszenny (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron pełnoziarnisty (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron pszenny (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
	PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Kasza jęczmienna (200g) Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g),koperek (3g),mąka pszenna (3g), masło (mleko)(3g), sól, pieprz	PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Kasza jęczmienna (200g) Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g),koperek (3g),mąka pszenna (3g), masło (mleko) (3g), sól, pieprz	PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Kasza jęczmienna (200g) Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g),koperek (3g),mąka pszenna (3g), masło (mleko)(3g), sól, pieprz	PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Kasza jęczmienna (200g) Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g),koperek (3g),mąka pszenna (3g), masło (mleko)(3g), sól, pieprz

	<p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)</p>	<p>Fasolka szparagowa gotowana (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki: Chleb pszemno-żytni-gluten (90g), wędlina(gluten) (30g) ser żółty (15g), sałata masłowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki: Chleb pszemno-żytni-gluten (110g), wędlina(gluten) (50g) ser żółty (25g), sałata masłowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki: Chleb pszemno-żytni-gluten (90g), wędlina (30g) (gluten)ser żółty (15g), sałata masłowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM biały Składniki: Chleb pszemno-żytni-gluten (90g), wędlina (30g) (gluten)ser żółty (15g), sałata masłowa (10g), pomidor (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), ogórek (30g), szynka drobiowa(gluten) (25g)	
	<p>Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 114g Węglowodany:309g Błonnik:29g Sól: 3,4g</p>	<p>Energia: 2574 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 27g Białko: 115g Węglowodany:340g Błonnik:38g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2314 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:320g Błonnik:38g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2282 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:302g Błonnik:21g Sól: 5g</p>