

09.06.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), kasza manna ( <b>pszenica</b> )( (45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pomidor (65g), <b>jajko</b> (60g) wędlna drobiowa gotowana (40g)( <b>gluten</b> ), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), kasza manna ( <b>pszenica</b> )( (45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pomidor (65g), <b>jajko</b> (60g) wędlna drobiowa gotowana (40g)( <b>gluten</b> ), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM</b> Składniki: Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (150ml), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), pomidor (65g), <b>jajko</b> (60g) wędlna drobiowa gotowana (40g)( <b>gluten</b> ), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), kasza manna ( <b>pszenica</b> )( (45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (80g), wędlna drobiowa gotowana (40g)( <b>gluten</b> ), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>razowy</b> (30g), wędlna drobiowa gotowana (25g)( <b>gluten</b> ), rzodkiewka (30g)	Chleb <b>razowy</b> (30g), wędlna drobiowa gotowana (25g)( <b>gluten</b> ), rzodkiewka (30g)	
<b>OBIAD</b>	<b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b>  Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	<b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b>  Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	<b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b>  Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	<b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b>  Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
	<b>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b>  Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <b>seler</b> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <b>pszenna</b> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej	<b>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b>  Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <b>seler</b> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <b>pszenna</b> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz	<b>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b>  Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <b>seler</b> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <b>pszenna</b> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy	<b>ZBITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b>  Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <b>seler</b> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <b>pszenna</b> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy

	<p>rzepakowy (15g) , sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)</p>	<p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)</p>	<p>(15g) , sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)</p>	<p>(15g) , sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Brokuły gotowane (150g), masło (5g)</p>
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I PASTĄ Z CZERWONEJ FASOLI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), papryka (65g), polędwica sopočka (40g) (<b>gluten</b>), pasta z czerwonej fasoli (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g), sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I PASTĄ Z CZERWONEJ FASOLI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), papryka (65g), polędwica sopočka (50g)(<b>gluten</b>), pasta z czerwonej fasoli (60g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g), sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I PASTĄ Z CZERWONEJ FASOLI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), papryka (80g), polędwica sopočka (40g) (<b>gluten</b>), pasta z czerwonej fasoli (40g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g), sałata (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM BIAŁYM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (80g), ser biały (<b>mleko</b>)(50g), polędwica sopočka (40g)(<b>gluten</b>), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g), sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g)( <b>gluten</b> ), ogórek (30g)	
	<p>Energia: 2245 kcal</p> <p>Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g</p> <p>NKT ogółem: 25g</p> <p>Białko: 98g</p> <p>Węglowodany:299g Błonnik:29g</p> <p>Sól: 3,4g</p>	<p>Energia: 2565 kcal</p> <p>Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g</p> <p>NKT ogółem: 25g</p> <p>Białko: 109g</p> <p>Węglowodany:340g Błonnik:42g</p> <p>Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2272 kcal</p> <p>Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g</p> <p>NKT ogółem: 25g</p> <p>Białko: 102g</p> <p>Węglowodany:310g Błonnik:38g</p> <p>Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2250 kcal</p> <p>Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g</p> <p>NKT ogółem: 31g</p> <p>Białko: 98g</p> <p>Węglowodany:298g Błonnik:21g</p> <p>Sól: 5,5g</p>