

10.06.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	KAKAO NA <u>MLEKU</u> (250ml) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (75g), rzodkiewka (65g), szynkowa (40g) (gluten), chałka (35g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KAKAO NA <u>MLEKU</u> (250ml) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (75g), rzodkiewka (65g), szynkowa (40g) (gluten), chałka (35g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki ryżowe (45g) KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), rzodkiewka (65g), szynkowa (40g), polędwica sopocka (30g) (gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KAKAO NA <u>MLEKU</u> (250ml) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (75g), szynkowa (40g) (gluten), chałka (35g), dżem (30g), pomidor (65g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (30g), szynkowa (25g), pomidor (30g)	Chleb pełnoziarnisty (30g), szynkowa (25g), pomidor (30g)	
OBIAD	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, seler korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, seler korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, seler korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, korzeń seler (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek
	MAKARON Z MIĘSEM DROBOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI Składniki : makaron pszenny (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g) , cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz SURÓWKA Z ZIELONEGO OGÓRKA I KAPUSTY 100G	MAKARON Z MIĘSEM DROBOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI Składniki : makaron pszenny (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g) , cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz SURÓWKA Z ZIELONEGO OGÓRKA I KAPUSTY 100G	MAKARON Z MIĘSEM DROBOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI Składniki : makaron razowy (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g) , cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz SURÓWKA Z ZIELONEGO OGÓRKA I KAPUSTY 100G Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	MAKARON Z MIĘSEM DROBOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI Składnik i : makaron pszenny (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g) , cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml) BUKIET WARZYW GOTOWANYCH 150G

	Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)		
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), szynka wieprzowa (40g)(gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (65g), serek homogenizowany (mleko) (100g), szynka wieprzowa (40g)(gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), szynka wieprzowa (40g)(gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), szynka wieprzowa (40g)(gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Szynka wieprzowa (30g)(gluten), pieczywo żytnie (25g), papryka (30g)	
	Energia: 2233 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:300g Błonnik:31g Sól: 3,4g	Energia: 2570 kcal Tłuszcz: 73 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 119g Węglowodany:346g Błonnik:47g Sól: 4,3g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:43g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:288g Błonnik:25g Sól: 5g