

12.06.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki:<u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u>(110g), papryka (60g), hummus (<u>sezam</u>) (40g), poledwica sopocka (40g) (<u>gluten</u>), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki:<u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane(45g)</p> <p>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), papryka (60g), hummus (<u>sezam</u>)(40g), poledwica sopocka (40g)(<u>gluten</u>), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki:Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150g), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb <u>pefnoziarnisty</u> (110g), papryka (60g), hummus (<u>sezam</u>) (40g), poledwica sopocka (40g)(<u>gluten</u>), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki:<u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I PASTĄ JAJECZNĄ</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (65g), wędlina drobiowa (40g)(<u>gluten</u>), pasta <u>jajeczna</u> (50g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		CZEKOLADOWY PUDDING CHIA (MLEKO) 150G	CZEKOLADOWY PUDDING CHIA (MLEKO) 150G	
OBIAD	<p>JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), mix warzyw (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p>	<p>JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), mix warzyw (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p>	<p>JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), mix warzyw (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p>	<p>JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), mix warzyw (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p>
	<p>MIRUNA PIECZONA Składniki: <u>Miruna</u> (90g), <u>jajko, bułka tarta</u>, sól, pieprz Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z PORA Składniki:Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól,</p>	<p>MIRUNA PIECZONA Składniki: <u>Miruna</u> (90g), <u>jajko, bułka tarta</u>, sól, pieprz Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z PORA Składniki:Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól,</p>	<p>MIRUNA PIECZONA <u>Miruna</u> (90g), <u>jajko, bułka tarta</u>, sól, pieprz Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z PORA Składniki:Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz</p>	<p>MIRUNA PIECZONA Składniki: <u>Miruna</u> (90g), <u>jajko, bułka tarta</u>, sól Ziemniaki (250g)</p> <p>Mix warzyw gotowanych (marchew, brokuł, kalafior) 150g</p>

	pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), ogórek (65g), polędwica sopocka (40g) (gluten), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (65g), polędwica sopocka (50g)(gluten), dżem (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (65g), polędwica sopocka (40g)(gluten), jajko (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), polędwica sopocka (40g)(gluten), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Polędwica sopocka (25g)(gluten), pomidor (30g), pieczywo żytnie (25g)	
	Energia: 2205 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:325g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2550 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 104g Węglowodany:346g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2272 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2200 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:272g Błonnik:21g Sól: 5,5g