

14.06.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u></b> (250ml)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g)( <b>gluten</b> ), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata (250ml)	<b>KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u></b> (250ml)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g)( <b>gluten</b> ), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata (250ml)	<b>PŁATKI KUKURYDZIANE Z JOGURTEM</b> Składniki:Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(150ml), płatki kukurydziane (45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g)( <b>gluten</b> ), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	<b>KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u></b> (250ml)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM TWAROGIEM</b> Składniki: Chleb <b>pszemny</b> (110g), pomidor (60g),twaróg ( <b>mleko</b> )(60g), szynka wieprzowa (40g) ( <b>gluten</b> ), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (25g), pomidor (30g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (25g), pomidor (30g)	
<b>OBIAD</b>	<b>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <b>jęczenienna</b> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	<b>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <b>jęczenienna</b> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	<b>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <b>jęczenienna</b> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	<b>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <b>jęczenienna</b> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
	<b>PULPETY WIEPRZOWE W SOSIE POMIDOROWYM</b> Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), <b>bułka tarta</b> (15g), <b>jajko</b> (10g) olej rzepakowy (5g), sól, pieprz ziemniaki (250g)  SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszek (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz	<b>PULPETY WIEPRZOWE W SOSIE POMIDOROWYM</b> Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), <b>bułka tarta</b> (15g), <b>jajko</b> (10g) olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemiaki (250g)  SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszek (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz	<b>PULPETY WIEPRZOWE W SOSIE POMIDOROWYM</b> Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), <b>bułka tarta</b> (15g), <b>jajko</b> (10g) olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemiaki (250g)  SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszek (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz	<b>PULPETY WIEPRZOWE W SOSIE POMIDOROWYM</b> Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), <b>bułka tarta</b> (15g), <b>jajko</b> (10g) olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemiaki (250g)  SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszek (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz

	Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez ( <b>jajka</b> , <b>gorczyca</b> ) (5g), sok z cytryny (5g)	Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez ( <b>jajka</b> , <b>gorczyca</b> ) (5g), sok z cytryny (5g)	Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez ( <b>jajka</b> , <b>gorczyca</b> ) (5g), sok z cytryny (5g)	Fasolka szparagowa (150g)
	Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
<b>PODWIECZOREK</b>	Gruszka (150g)	Gruszka (150g)	Gruszka (150g)	Gruszka pieczona (150g)
<b>KOLACJA</b>	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (90g), pomidor (65g), szynka (40g)( <b>gluten</b> ), twarożek (50g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), pomidor (65g), szynka (40g)( <b>gluten</b> ), twarożek (70g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM</b> Składniki: Chleb <b>razowy</b> (110g), pomidor (65g), szynka (40g)( <b>gluten</b> ), twarożek (50g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), pomidor (65g), szynka (40g)( <b>gluten</b> ), twarożek (50g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)
<b>II KOLACJA</b>			Pomidor (50g), szynkowa (30g)( <b>gluten</b> ), pieczywo <b>żytnie</b> (25g)	
	Energia: 2274kcal Tłuszcz: 67 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 94g Węglowodany:326g Błonnik:42g Sól: 4,7g	Energia: 2563kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 18g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:358g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2421 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 23g Białko: 99g Węglowodany:335g Błonnik:36g Sól: 5,5g	Energia: 2232 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 22g Białko: 97g Węglowodany:334g Błonnik:29g Sól: 6g