

| 18.06.2026 | DIETA PODSTAWOWA D01 | DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01 | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 | DIETA ŁATWOSTRAWNA D02 |
|---------------------|---|--|--|--|
| ŚNIADANIE | KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica) (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g)(gluten), seler rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g), olej (10g), sól, pieprz, sok z cytryny | KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica) (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g)(gluten), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g), olej (10g), sól, pieprz, sok z cytryny | JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI RYŻOWYMI Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), szynka wieprzowa (50g)(gluten), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g), olej (10g), sól, pieprz, sok z cytryny | KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica) (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), szynka wieprzowa (40g)(gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) |
| II ŚNIADANIE | | Jogurt owocowy (mleko) (150g) | Chleb razowy (25g), jajko (30g), sałata (15g) | |
| 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, seler korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek |
| | KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM Składniki: Makaron świderki z pszenicy durum (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko) (20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano | KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM Składniki: Makaron świderki z pszenicy durum (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko) (20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano | KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM Składniki: Makaron świderki razowy (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko) (20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: | KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM Składniki: Makaron świderki (pszenica) (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko) (20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) |

| | | | | |
|---------------------|--|--|--|---|
| | <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> | <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> | <p>Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)</p> | <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> |
| PODWIECZOREK | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko pieczone (150g) |
| KOLACJA | <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SMALCEM Z BIAŁEJ FASOLI Składniki: Chleb pszenno-żytni(gluten) - (90g), szynka (30g)(gluten) , smalec z białej fasoli (50g) , sałata lodowa (10g), ogórek (70g) masło extra- (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p> | <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SMALCEM Z BIAŁEJ FASOLI Składniki: Chleb pszenno-żytni(gluten) (110g), szynka (50)(gluten) , smalec z białej fasoli (70g) , sałata lodowa (10g), ogórek (70g) masło extra- (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p> | <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SMALCEM Z BIAŁEJ FASOLI Składniki: Chleb pszenno-żytni(gluten) (90g), szynka (30g)(gluten) , smalec z białej fasoli (50g) , sałata lodowa (10g), ogórek (70g) masło extra- (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p> | <p>KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ JAJECZNO-TWAROGOWĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni(gluten) (90g),szynka (30g)(gluten) pasta twarogowo-jajeczna (mleko, jaja) (50g) , sałata lodowa (10g),) masło extra- (mleko) (15g), pomidor (65g) Herbata (250ml)</p> |
| II KOLACJA | | | <p>Hummus (sezam) (30g), pomidor (30g), chleb chrupki żytni (15g)</p> | |
| | <p>Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 99g Węglowodany:298g Błonnik:29g Sól: 3,4g</p> | <p>Energia: 2585 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:3590g Błonnik:42g Sól: 4,3g</p> | <p>Energia: 2272 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g</p> | <p>Energia: 2250 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5,5g</p> |