

19.06.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), jajko (60g), szynka wieprzowa (40g) (gluten), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), jajko (60g), szynka wieprzowa (40g) (gluten), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), jajko (60g), szynka wieprzowa (40g) (gluten), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM KANAPKOWYM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (60g), serek kanapkowy (mleko) (60g), szynka wieprzowa (40g) (gluten), (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		BANANOWY PUDDING CHIA (mleko)	BANANOWY PUDDING CHIA (mleko)	
OBIAD	ZUPA ZACIERKOWA Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA ZACIERKOWA Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA ZACIERKOWA Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA ZACIERKOWA Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
	PIECZONY MINTAJ W PANIERCE Składniki: Mintaj (90g), mąka pszenna (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Pieczone ziemniaki (250g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	PIECZONY MINTAJ W PANIERCE Składniki: Mintaj (90g), mąka pszenna (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Pieczone ziemniaki (250g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g)	PIECZONY MINTAJ W PANIERCE Składniki: Mintaj (90g), mąka pszenna (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Pieczone ziemniaki (250g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	PIECZONY MINTAJ W PANIERCE Składniki: Mintaj (90g), mąka pszenna (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Ziemniaki gotowane (250g) Marchew gotowana (150g), masło ekstra (mleko) (10g) Kompot wieloowocowy (250ml)

		Kompot wieloowocowy (250ml)		
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), ogórek (60g), polędwica sopocka (40g)(gluten), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (60g), polędwica sopocka (50g) (gluten), soczewica czerwona (70g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (60g), polędwica sopocka (40g)(gluten), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKA Z SZYNKĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (60g), polędwica sopocka (40g)(gluten), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), polędwica sopocka (25g)(gluten), sałata (15g)	
	Energia: 2233 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:300g Błonnik:31g Sól: 3,4g	Energia: 2580 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 119g Węglowodany:326g 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