

28.06.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	<p>Kakao (mleko) (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (gluten)(40g), serek homogenizowany (mleko)(50g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata15g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Kakao (mleko) (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (gluten)(40g),serek homogenizowany (mleko)(50g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata15g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (gluten) (40g), serek homogenizowany (mleko)(50g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata15g</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>Kakao (mleko)(250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM Składniki: Chleb pszenny (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (gluten) (40g), serek homogenizowany (mleko)(50g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata15g</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (35g), ser żółty (mleko)(25g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), ser żółty (mleko)(25g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
OBIAD	<p>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), jaja kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (mleko)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p>KOTLET SCHABOWY Z PIECA Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta (gluten)(10g), olej rzepakowy (7g), jaja kurze (6g), sól,</p>	<p>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), jaja kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (mleko)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p>KOTLET SCHABOWY Z PIECA Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta (gluten) (10g), olej rzepakowy (7g), jaja kurze</p>	<p>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), jaja kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (mleko)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p>KOTLET SCHABOWY Z PIECA Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta (gluten)(10g), olej rzepakowy (7g), jaja kurze (6g), sól, pieprz</p>	<p>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (mleko)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p>BITKI SCHABOWE W SOSIE WŁASNYM Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), mielona papryka, sól</p>

	<p>pieprz</p> <p>SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), <u>(mleko)</u>, cebula (15g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>(6g), sól, pieprz</p> <p>SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), <u>(mleko)</u>, cebula (15g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), <u>(mleko)</u>, cebula (15g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>Bukiet warzyw gotowanych: (brokuł (50g), kalafior (50g), marchew (50g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), pomidor (65g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), <u>szynka wieprzowa (gluten)</u> (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata 15g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), <u>szynka wieprzowa (gluten)</u> (50g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata 15g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), pomidor (65g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), <u>szynka wieprzowa (gluten)</u> (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata 15g</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (65g), <u>szynka wieprzowa (gluten)</u> (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb <u>pełnoziarnisty (gluten)</u> (35g), <u>szynka wieprzowa (gluten)</u> (25g), pomidor (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)	
	<p>Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 61 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany: 322g Błonnik: 36g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2557 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany: 354g Błonnik: 38g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2313 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany: 322g Błonnik: 38g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 69g Glukoza: 7g NKT ogółem: 28g Białko: 103g Węglowodany: 322g Błonnik: 24g Sól: 4,8g</p>