

07.07.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), kasza manna (<u>pszenica</u>)(45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), <u>jajko</u> (60g) wędlna drobiowa gotowana (40g)(<u>gluten</u>), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), kasza manna (<u>pszenica</u>)(45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), <u>jajko</u> (60g) wędlna drobiowa gotowana (40g)(<u>gluten</u>), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki:Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150ml), płatki <u>jęczmienne</u> (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), pomidor (65g), <u>jajko</u> (60g) wędlna drobiowa gotowana (40g)(<u>gluten</u>), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), kasza manna (<u>pszenica</u>)(45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (80g), wędlna drobiowa gotowana (40g)(<u>gluten</u>), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb <u>razowy</u> (30g), wędlna drobiowa gotowana (25g)(<u>gluten</u>), rzodkiewka (30g)	Chleb <u>razowy</u> (30g), wędlna drobiowa gotowana (25g)(<u>gluten</u>), rzodkiewka (30g)	
OBIAD	ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
	BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <u>seler</u> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <u>pszenna</u> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej	BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <u>seler</u> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <u>pszenna</u> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz	BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <u>seler</u> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <u>pszenna</u> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy	ZBITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <u>seler</u> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <u>pszenna</u> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy

	rzepakowy (15g) , sól, pieprz Ziemniaki (250g) Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)	Ziemniaki (250g) Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)	(15g) , sól, pieprz Ziemniaki (250g) Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)	(15g) , sól, pieprz Ziemniaki (250g) Brokuły gotowane (150g), masło (5g)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I PASTĄ Z CZERWONEJ FASOLI Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (65g), polędwica sopocka (40g) (gluten), pasta z czerwonej fasoli (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I PASTĄ Z CZERWONEJ FASOLI Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (65g), polędwica sopocka (50g)(gluten), pasta z czerwonej fasoli (60g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I PASTĄ Z CZERWONEJ FASOLI Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), papryka (80g), polędwica sopocka (40g) (gluten),pasta z czerwonej fasoli (40g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM BIAŁYM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (80g), ser biały (mleko)(50g), polędwica sopocka (40g)(gluten), masło ekstra (mleko) (15g), sałata (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g)(gluten), ogórek (30g)	
	Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:299g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2565 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:340g 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: 2250 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5,5g