

09.07.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica) (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g)(gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica) (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g)(gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g)(gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica) (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM Z KOPERKIEM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), szynka drobiowa (40g)(gluten), twarożek z koperkiem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb razowy (35g), jajko (30g), papryka (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	Chleb razowy (35g), jajko (30g), papryka (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
OBIAD	BARSZCZ UKRAIŃSKI Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz	BARSZCZ UKRAIŃSKI Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz	BARSZCZ UKRAIŃSKI Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz	BARSZCZ UKRAIŃSKI Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz
	PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (mleko) (30g), mąka pszenna (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g),	PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (mleko) (30g), mąka pszenna (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (jajka , gorczyca) (5g)	PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (mleko) (30g), mąka pszenna (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (jajka , gorczyca) (5g)	BPIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM JOGURTOWYM Składniki: Kurczak pierś (90g), jogurt naturalny (mleko) (30g), mąka pszenna (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g) Kalafior gotowany (150g)

	majonez (jajka, gorczyca) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ MAKARONOWĄ 100g Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), sałatka makaronowa (100g); wędlina (30g)(gluten), sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ MAKARONOWĄ 100g Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (110g), sałatka makaronowa (130g); wędlina (50g) (gluten), sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ MAKARONOWĄ 100g Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), sałatka makaronowa (100g); wędlina (30g)(gluten), sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ MAKARONOWĄ 100g Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), sałatka makaronowa (100g) wędlina (30g)(gluten), sałata lodowa (10g), pomidor (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), szynka wieprzowa (30g)(gluten), ogórek (30g)	
	Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,8g	Energia: 2553kcal Tłuszcz: 74 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 114g Węglowodany:349g Błonnik:39g Sól: 4,8g	Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 123g Węglowodany:329g Błonnik:34g Sól: 5,3g	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 119g Węglowodany:324g Błonnik:26g Sól: 5g