

10.07.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), papryka (60g), hummus (<u>sezam</u>) (40g), połówka sopocka (40g) (<u>gluten</u>), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), Herbata (250ml)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), papryka (60g), hummus (<u>sezam</u>) (40g), połówka sopocka (40g) (<u>gluten</u>), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), Herbata (250ml)	PŁATKI JAGLANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150g), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), papryka (60g), hummus (<u>sezam</u>) (40g), połówka sopocka (40g) (<u>gluten</u>), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z WĘDLINĄ I PASTĄ JAJECZNĄ Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (65g), wędlina drobiowa (40g) (<u>gluten</u>), pasta <u>jajeczna</u> (50g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		CZEKOLADOWY PUDDING CHIA (MLEKO) 150G	CZEKOLADOWY PUDDING CHIA (MLEKO) 150G	
OBIAD	JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), mix warzyw (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz	JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), mix warzyw (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz	JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), mix warzyw (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz	JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), mix warzyw (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz
	MIRUNA PIECZONA Składniki: <u>Miruna</u> (90g), <u>jajko</u> , <u>bułka tarta</u> , sól, pieprz Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól,	MIRUNA PIECZONA Składniki: <u>Miruna</u> (90g), <u>jajko</u> , <u>bułka tarta</u> , sól, pieprz Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól,	MIRUNA PIECZONA <u>Miruna</u> (90g), <u>jajko</u> , <u>bułka tarta</u> , sól, pieprz Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz	MIRUNA PIECZONA Składniki: <u>Miruna</u> (90g), <u>jajko</u> , <u>bułka tarta</u> , sól Ziemniaki (250g) Mix warzyw gotowanych (marchew, brokuł, kalafior) 150g

	pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (65g), polędwica sopocka (40g) (gluten), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (65g), polędwica sopocka (50g) (gluten), dżem (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (65g), polędwica sopocka (40g) (gluten), jajko (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), polędwica sopocka (40g) (gluten), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Polędwica sopocka (25g) (gluten), pomidor (30g), pieczywo żytnie (25g)	
	Energia: 2205 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany: 325g Błonnik: 29g Sól: 3,4g	Energia: 2550 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 104g Węglowodany: 346g 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: 2200 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany: 272g Błonnik: 21g Sól: 5,5g