

11.07.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki:Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ, SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (50g), szynka drobiowa (40g) (gluten), masło ekstra (mleko)(15g), sałata (15g) Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), seler (10g),ogórek kiszony (10g), jajko (15g), jabłko (15g), groszek zielony (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)	PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki:Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ, SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (50g), szynka drobiowa (40g)(gluten), masło ekstra (mleko)(15g)sałata (15g) Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), seler (10g),ogórek kiszony (10g), jajko (15g), jabłko (15g), groszek zielony (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)	PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki:Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki ryżowe (45g) KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ, SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), papryka (50g), szynka drobiowa (40g)(gluten), masło ekstra (mleko)(15g)sałata (15g) Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), seler (10g),ogórek kiszony (10g), jajko (15g), jabłko (15g), groszek zielony (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki:Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ, SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (50g), szynka drobiowa (40g)(gluten), masło ekstra (mleko)(15g), sałata (15g) Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), seler (10g), jabłko (15g), jogurt grecki (mleko)(10g), sól, pieprz Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (25g), szynka drobiowa (25g)(gluten), rzodkiewka (30g)	Chleb pełnoziarnisty (25g), szynka drobiowa (25g)(gluten), rzodkiewka (30g)	
OBIAD	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (mleko) (10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (mleko) (10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie
	ZAPIEKANY RYŻ WARZYSWAMI I	ZAPIEKANY RYŻ WARZYSWAMI I MIĘSEM	ZAPIEKANY RYŻ WARZYSWAMI I MIĘSEM	UDZIK PIECZONY

	MIĘSEM Składniki: Ryż biały (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty (mleko) (20g),olej (5g) MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	Składniki: Ryż biały (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty (mleko)(20g),olej (5g) MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	Składniki: Ryż brązowy (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty(mleko)(20g), olej (5g) MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Składniki: Kurczak udzik (90g) Ziemniaki (250g) Marchewka gotowana (150g) masło ekstra (mleko) (10g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), pomidor (60g), pasta z czarnej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g)(gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (60g), pasta z czarnej soczewicy (60g), szynka wieprzowa (50g)(gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), pomidor (60g), pasta z czarnej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g)(gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM BIAŁYM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (60g), szynka wieprzowa (40g)(gluten), ser biały (mleko)(50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), szynka wieprzowa (25g(gluten), ogórek (30g)	
	Energia: 2213kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:288g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2553kcal Tłuszcz: 74 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:348g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 22g Białko: 119g Węglowodany:305g Błonnik:45g Sól: 5,3g	Energia: 2208 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 31g Białko: 120g Węglowodany:277g Błonnik:29g Sól: 6g