

12.07.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g)(gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g)(gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI KUKURYDZIANE Z JOGURTEM Składniki:Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g)(gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM TWAROGIEM Składniki: Chleb pszemny (110g), pomidor (60g),twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g) (gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (35g), ser żółty (mleko) (25g), pomidor (30g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), ser żółty (mleko) (25g), pomidor (30g)	
OBIAD	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
	PULPETY WIEPRZOWE W SOSIE POMIDOROWYM Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), bułka tarta (15g), jajko (10g) olej rzepakowy (5g), sól, pieprz ziemniaki (250g) SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz	PULPETY WIEPRZOWE W SOSIE POMIDOROWYM Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), bułka tarta (15g), jajko (10g) olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g) SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz	PULPETY WIEPRZOWE W SOSIE POMIDOROWYM Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), bułka tarta (15g), jajko (10g) olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g) SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz	PULPETY WIEPRZOWE W SOSIE POMIDOROWYM Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), bułka tarta (15g), jajko (10g) olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g) SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz

	Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<u>jajka</u>, <u>gorczyca</u>) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<u>jajka</u>, <u>gorczyca</u>) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<u>jajka</u>, <u>gorczyca</u>) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Gruszka (150g)	Gruszka (150g)	Gruszka (150g)	Gruszka pieczona (150g)
KOLACJA	KANAPKI Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), pomidor (65g), szynka (40g)(<u>gluten</u>), twarożek (50g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), szynka (40g)(<u>gluten</u>), twarożek (70g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM Składniki: Chleb <u>razowy</u> (110g), pomidor (65g), szynka (40g)(<u>gluten</u>), twarożek (50g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), szynka (40g)(<u>gluten</u>), twarożek (50g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Pomidor (50g), szynkowa (30g)(<u>gluten</u>), pieczywo <u>żytnie</u> (25g)	
	Energia: 2274kcal Tłuszcz: 67 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 94g Węglowodany:326g Błonnik:42g Sól: 4,7g	Energia: 2563kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 18g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:358g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2421 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 23g Białko: 99g Węglowodany:335g Błonnik:36g Sól: 5,5g	Energia: 2232 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 22g Białko: 97g Węglowodany:334g Błonnik:29g Sól: 6g