

14.07.2026	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) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKOWĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (gluten) (110g), ogórek (80g), szynkowa (40g) (gluten), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKOWĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (gluten) (110g),ogórek (80g), szynkowa (40g) (gluten), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki:Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKOWĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (gluten) (110g), ogórek (80g), szynkowa (40g) (gluten), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g) KANAPKA Z SERKIEM WIEJSKIM I SZYNKOWĄ Składniki: Chleb pszenny(gluten) (110g), pomidor (65g), serek wiejski (mleko) (60g), szynkowa (40g)(gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (gluten) (30g), polędwica sopocka (25g)(gluten), pomidor (30g)	Chleb pełnoziarnisty(gluten) (30g), polędwica sopocka (25g)(gluten), pomidor (30g)	
OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz
	GULASZ Z ZIEMNIAKAMI Ziemniaki (250g) Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka	GULASZ Z ZIEMNIAKAMI Ziemniaki (250g) Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka	GULASZ Z ZIEMNIAKAMI Ziemniaki (250g) Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka	GULASZ Z ZIEMNIAKAMI Ziemniaki (250g) Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka

		pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g) BURACZKI ZASMAŻANE:Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g) BURACZKI ZASMAŻANE:Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g) SURÓWKA Z BURAKÓWBuraki (150g), olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g) BURACZKI ZASMAŻANE:Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA	KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (gluten) (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), połędwica sopocka (40g)(gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)	KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (gluten) (110g), papryka (60g), hummus (sezam)(70g), połędwica sopocka (50g)(gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)	KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (gluten) (90g), papryka (60g), hummus (sezam)(40g), połędwica sopocka (40g)(gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM Z KOPERKIEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (gluten) (90g), pomidor (60g), wędlina drobiowa gotowana (40g) (gluten), twarożek (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (gluten) (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g)(gluten), pomidor (30g)	
		Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 61 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:36g Sól: 4,3g	Energia: 2557 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:350g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2313 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 69g Glukoza: 13g NKT ogółem: 28g Białko: 103g Węglowodany:322g Błonnik:24g Sól: 4,8g