

15.07.2026	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) KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni (gluten)</u> (110g), ogórek (60g), <u>jajko</u> (60g), wędlna wieprzowa (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) KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni (gluten)</u> (110g), ogórek (50g), <u>jajko</u> (60g), wędlna wieprzowa (40g)(<u>gluten</u>), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JAGLANYMI Składniki:Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150ml), płatki jaglane (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty (gluten)</u> (110g), ogórek (50g), <u>jajko</u> (60g), wędlna wieprzowa (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) KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb <u>pszenny (gluten)</u> (90g), pomidor (80g), wędlna wieprzowa (40g)(<u>gluten</u>), dżem (30g), sałata (15g),masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb <u>pełnoziarnisty (gluten)</u> (30g), wędlna drobiowa gotowana (25g) (<u>gluten</u>), pomidor (30g)	Chleb <u>pełnoziarnisty (gluten)</u> (30g), wędlna drobiowa gotowana (25g(<u>gluten</u>), pomidor (30g)	
OBIAD	ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony	ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony	ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony	ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony
	NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2SZT/OS Składniki:mąka <u>pszenna</u> (50g), <u>mleko</u> 2% (30ml), <u>jajko</u> (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól, jogurt naturalny	NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2 SZT/OS Składniki:mąka <u>pszenna</u> (50g), <u>mleko</u> 2% (30ml), <u>jajko</u> (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól, jogurt naturalny	RAZOWE NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2SZT/OS Składniki:mąka <u>pszenna razowa</u> (50g), <u>mleko</u> 2% (30ml), <u>jajko</u> (20g), drożdże	NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2 SZT/OS Składniki:mąka <u>pszenna</u> (50g), <u>mleko</u> 2% (30ml), <u>jajko</u> (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól, jogurt naturalny

		(mleko) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg mleko Kompot wieloowocowy (250ml)	(mleko) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg mleko Kompot wieloowocowy (250ml)	(5g), cukier (5g) sól jogurt naturalny mleko (110g), brzoskwinia (40g), twaróg mleko SURÓWKA: Z MARCHEWKI I JABŁKA 150g Kompot wieloowocowy (250ml)	(mleko) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg mleko Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA	KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA MAKARONOWA Składniki: Chleb pszemno-żytni (gluten) (90g), papryka (60g), sałatka makaronowa (gluten, mleko) (80g), szynka wieprzowa (40g)(gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA MAKARONOWA Składniki: Chleb pszemno-żytni (gluten) (90g), papryka (60g), sałatka makaronowa(gluten, mleko) (130g), szynka wieprzowa (50g)(gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA MAKARONOWA Składniki: Chleb pełnoziarnisty (gluten) (90g), papryka (60g), sałatka makaronowa (gluten, mleko) (80g), szynka wieprzowa (40g)(gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ JARZYNOWĄ Składniki: Chleb pszenny (gluten) (90g), pomidor (60g), szynka wieprzowa (40g)(gluten), sałatka jarzynowa (mleko, jaja) (80g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Polędwica sopocka (30g)(gluten), pomidor (40g), chleb żytni (gluten) (25g)	
		Energia: 2303 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:311g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2544 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:361g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2314 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:320g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2282 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:302g Błonnik:21g Sól: 5g