

18.07.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	KAKAO (250ml) (mleko) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g)(gluten), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KAKAO (250ml) (mleko) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g)(gluten), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki:Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki owsiane (45g) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g)(gluten), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KAKAO (250ml) (mleko) KANAPKA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g),serek homogenizowany (mleko) (60g), szynka wieprzowa (40g)(gluten), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (30g), szynka wieprzowa (25g)(gluten), papryka (30g)	Chleb pełnoziarnisty (30g), szynka wieprzowa (25g)(gluten), papryka (30g)	
OBIAD	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko) (20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
	UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: Ziemniaki (250g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki:	UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: Ziemniaki (250g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki:	UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: Ziemniaki (250g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki:	UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: ziemniaki (250g) Udko z kurczaka z kością (130g) Brokuł gotowany (150g)

		Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), majonez (jajka, gorczyca) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), majonez (jajka, gorczyca) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), majonez (jajka, gorczyca) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g) (gluten), szynkowa (40g)(gluten), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (60g), parówki z szynki (100g)(gluten), szynkowa (40g)(gluten), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g)(gluten), szynkowa (40g) (gluten), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (60g), parówki z szynki (50g)(gluten), szynkowa (40g)(gluten), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Pomidor (40g), jajko (30g), pieczywo żytnie (25g)	
		Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,8g	Energia: 2603kcal Tłuszcz: 77 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 37g Białko: 122g Węglowodany:360g Błonnik:39g Sól: 4,8g	Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 123g Węglowodany:329g Błonnik:34g Sól: 5,3g	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 119g Węglowodany:324g Błonnik:26g Sól: 5g