

	19.07.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
	ŚNIADANIE	PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU Składniki:<u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g) KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), pomidor (50g), pasta z makreli wędzonej (<u>makreła</u>, <u>jajko</u>, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (<u>mleko</u>)(40g), szynka drobiowa (40g)(<u>gluten</u>), sałata (15g),masło ekstr (<u>mleko</u>)(15g) Herbata (250ml)	PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU Składniki:<u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g) KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), pomidor (50g), pasta z makreli wędzonej (<u>makreła</u>, <u>jajko</u>, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (<u>mleko</u>)(40g), szynka drobiowa (40g)(<u>gluten</u>), sałata (15g),masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI GRYCZANE Z JOGURTEM Składniki:Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150g), płatki gryczane (45g) KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), pomidor (50g), pasta z makreli wędzonej (<u>makreła</u>, <u>jajko</u>, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (<u>mleko</u>)(40g), szynka drobiowa (40g)(<u>gluten</u>), sałata (15g),masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU Składniki:<u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (65g), dżem (30g), polędwica sopocka (40g) (<u>gluten</u>), sałata (15g),masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), serek śmietankowy (<u>mleko</u>) (25g), papryka (30g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), serek śmietankowy (<u>mleko</u>) (25g), papryka (30g)	
	OBIAD	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (150g), kalafior (100g), ziemniaki (70g), 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 KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (150g), kalafior (100g), ziemniaki (70g), 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 KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (150g), kalafior (100g), ziemniaki (70g), 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 KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (150g), kalafior (100g), ziemniaki (70g), 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
		KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki:	KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki:	KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki:	KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki:

		Łopatka wieprzowa (90g), <u>jajko</u> kurze (20g), bułka tarta <u>pszenna</u> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g) Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (10g), mąka <u>pszenna</u> (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Łopatka wieprzowa (90g), <u>jajko</u> kurze (20g), bułka tarta <u>pszenna</u> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g) Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (10g), mąka <u>pszenna</u> (5g)Kompot wieloowocowy (250ml)	Łopatka wieprzowa (90g), <u>jajko</u> kurze (20g), bułka tarta <u>pszenna</u> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g) Surówka z marchewki: Marchew (120g), (jabłko 30g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Łopatka wieprzowa (90g Ziemniaki (250g) Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (10g), mąka <u>pszenna</u> (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA	KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), papryka (60g), hummus (<u>sezam</u>) (40g), połówka sopocka (40g)(<u>gluten</u>), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), papryka (60g), hummus (<u>sezam</u>) (70g), połówka sopocka (50g)(<u>gluten</u>), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), papryka (60g), hummus (<u>sezam</u>) (40g), połówka sopocka (40g)(<u>gluten</u>), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKA Z POŁĘDWICĄ I SEREM TWAROGOWYM Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (60g), ser twarogowy (<u>mleko</u>)(60g)połówka sopocka (40g)(<u>gluten</u>), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Pomidor (40g), połówka sopocka (<u>gluten</u>) (25g), pieczywo <u>żytnie</u> (25g)	
		Energia: 2205 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:325g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2604 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 110g Węglowodany:356g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2272 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2200 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:272g Błonnik:21g Sól: 5,5g