

20.07.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (gluten) (40g), serek śmietankowy (mleko) (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (65g), szynka z indyka(gluten) (40g), serek śmietankowy (mleko) (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (65g), szynka z indyka(gluten) (40g), serek śmietankowy (mleko) (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), szynka z indyka(gluten) (40g), serek śmietankowy (mleko) (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Jogurt owocowy (mleko) (150g) z nasionami chia (10g)	kefir naturalny (mleko) (150g) z nasionami chia (15g)	
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 PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ Składniki: Pierogi (mąka pszenna , jajko kurze, twaróg półtłusty (mleko))	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 PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ Składniki: Pierogi (mąka pszenna , jajko kurze, twaróg półtłusty (mleko))	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 FILET Z PIERSI KURCZAKA PIECZONY Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: kurczak filet 80g, sól, pieprz, jogurt naturalny 20g (mleko), koperek Ziemniaki 250g	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 PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ Składniki: Pierogi (mąka pszenna , jajko kurze, twaróg półtłusty (mleko))

	brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (mleko) (20g) SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA 100G : Seler (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (mleko) (20g) SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA 100G : Seler (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA 100G : Seler (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (mleko) (20g) SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA 100G : Seler (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKI Z PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), polędwica sopocka (35g), pasta z suszonego pomidora (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata (15g) pomidor (40g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), polędwica sopocka (50g), pasta z suszonego pomidora (70g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata (15g) pomidor (40g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), polędwica sopocka (35g), pasta z suszonego pomidora (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata (15g) pomidor (40g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (90g), polędwica sopocka (35g), pomidor (65g), dżem (35g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Dżem owocowy (30g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), ogórek świeży (40g), polędwica sopocka (30g)	
	Energia: 2209 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g Węglowodany:288g Błonnik:38g NKT ogółem: 25g Białko: 97g	Energia: 2530 kcal Tłuszcz: 76 g Glukoza: 9g Węglowodany:320g Błonnik:38g NKT ogółem: 25g Białko: 104g	Energia: 2255 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g Węglowodany:288g Błonnik:38g NKT ogółem: 25g Białko: 102g	Energia: 2266 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g Węglowodany:288g Błonnik:28g NKT ogółem: 31g Białko: 98g