

21.07.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>kasza manna</u> (45g) KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ Składniki : Chleb pszenno-żytni (<u>gluten</u>) (110g), <u>makrela</u> wędzona (40g), <u>jajo kurze całe</u> (30g), ogórek kiszony (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (5g), <u>szynka wieprzowa(gluten)</u> (20g) Pomidor (50g) sałata (15g), Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>kasza manna</u> (45g) KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ Składniki : Chleb pszenno-żytni (<u>gluten</u>)(110g), <u>makrela</u> wędzona (40g), <u>jajo kurze całe</u> (30g), ogórek kiszony (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (5g) <u>szynka wieprzowa(gluten)</u> (20g) sałata (15g) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	PŁATKI RYŻOWE NA MAŚLANCE Składniki: Maślanka (<u>mleko</u>) (150ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ Składniki : Chleb pełnoziarnisty (<u>gluten</u>)(110g), <u>makrela</u> wędzona (40g), <u>jajo kurze całe</u> (30g), ogórek kiszony (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (5g) <u>szynka wieprzowa(gluten)</u> (20g) Pomidor (50g), sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>kasza manna</u> (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ I PASTĄ TWAROGOWĄ Składniki : Chleb pszenny(<u>gluten</u>) (110g), pomidor(80g), polędwica sopocka (40g), <u>pasta twarogowa (mleko)</u> (50g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb <u>pełnoziarnisty (gluten)</u> (35g), serek śmietankowy (<u>mleko</u>) (30g), papryka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)	Chleb <u>pełnoziarnisty (gluten)</u> (35g), serek śmietankowy (<u>mleko</u>) (30g), papryka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)	
	ZUPA ZACIERKOWA Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), mąka <u>pszenna</u> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA ZACIERKOWA Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), mąka <u>pszenna</u> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA ZACIERKOWA Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), mąka <u>pszenna</u> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA ZACIERKOWA Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), mąka <u>pszenna</u> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
	PULPETY DROBIOWE W SOSIE	PULPETY DROBIOWE W SOSIE	PULPETY DROBIOWE W SOSIE	PULPETY DROBIOWE W SOSIE

OBIAD	POMIDOROWYM Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), cebula (7g), mąka <u>pszenna</u> typ 500 (5g), bułka tarta <u>pszenna</u> (5g), pulpa pomidorowa (3g) Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	POMIDOROWYM Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), cebula (7g), mąka <u>pszenna</u> typ 500 (5g), bułka tarta <u>pszenna</u> (5g), pulpa pomidorowa (3g) Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	POMIDOROWYM Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), cebula (7g), mąka <u>pszenna</u> typ 500 (5g), bułka tarta <u>pszenna</u> (5g), pulpa pomidorowa (3g) Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz cukru 250	POMIDOROWYM Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), mąka <u>pszenna</u> typ 500 (5g), bułka tarta <u>pszenna</u> (5g), pulpa pomidorowa (3g) Kasza bulgur(gluten) (200g) Kalafior gotowany (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK Jabłko (150g)	PODWIECZOREK Jabłko (150g)	PODWIECZOREK Jabłko (150g)	PODWIECZOREK Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), <u>parówki z szynki (gluten, soja)</u> (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g) Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), <u>parówki z szynki (gluten, soja)</u> (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g) Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), <u>parówki z szynki (gluten, soja)</u> (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), <u>parówki z szynki (gluten, soja)</u> (100g), pomidor (65g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA		Pasta z fasoli (50g), pieczywo <u>żytnie</u> (25g), pomidor (40g)	
	Energia: 2213kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany: 288g Błonnik: 38g Sól: 5,2g	Energia: 2513kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany: 358g Błonnik: 38g Sól: 5,2g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 22g Białko: 119g Węglowodany: 305g Błonnik: 45g Sól: 5,3g	Energia: 2208 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 31g Białko: 120g Węglowodany: 277g Błonnik: 29g Sól: 6g