

22.07.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatkij aglane (45g) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (75g), wędlina drobiowa(gluten) (50g), chałka (35g), dżem (20g), pomidor (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatkij aglane (45g) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (75g), wędlina drobiowa(gluten) (50g), chałka (35g), dżem (20g), pomidor (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g) Herbata (250ml)	KEFIR (150ml) KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), wędlina drobiowa(gluten) (40g), twarożek naturalny (40g), pomidor (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatkij aglane (45g) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (75g), pomidor (65g), wędlina drobiowa(gluten) (50g), chałka (35g), dżem (30g), sałata (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa(gluten) (25g), ogórek świeży	Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa(gluten) (25g), ogórek świeży	
OBIAD	ZUPA BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), chleb orkiszowy (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony	ZUPA BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), chleb orkiszowy (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony	ZUPA BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), chleb orkiszowy (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony	ZUPA BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), chleb orkiszowy (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony
	LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ I RYŻEM BIAŁYM (200g) Składniki: Pomidor (80g), papryka czerwona (60g), mięso z łopatki wieprzowej (80g), papryka zielona (30g), cukinia	LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ I RYŻEM BIAŁYM (200g) Składniki: Pomidor (80g), papryka czerwona (60g), mięso z łopatki wieprzowej (80g), papryka zielona (30g), cukinia (30g),	LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ I RYŻEM BRAZOWYM (200g) Składniki: Pomidor (80g), papryka czerwona (60g), mięso z łopatki wieprzowej (80g), papryka zielona (30g), cukinia (30g), cebula (15g),	POTRAWKA WARZYWNA Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ I RYŻEM BIAŁYM (200g) Składniki: Pomidor (80g), cukinia (100), mięso z łopatki wieprzowej (80g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól,

	(30g), cebula (15g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól, pieprz SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 100G Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), <u>(mleko)</u> , majonez <u>(jajka, gorczyca)</u> (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	cebula (15g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól, pieprz SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 100G Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), <u>(mleko)</u> , majonez <u>(jajka, gorczyca)</u> (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól, pieprz SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 100G Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), <u>(mleko)</u> , majonez <u>(jajka, gorczyca)</u> (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	pieprz BUKIET WARZYW GOTOWANYCH 100G Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone(150g)
KOLACJA	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), <u>serek homogenizowany naturalny</u> (100g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra <u>(mleko)</u> (15g), sałata 15g Papryka (40g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), <u>serek homogenizowany naturalny</u> (100g), polędwica sopocka (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra <u>(mleko)</u> (15g), sałata 15g, Papryka (40g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), <u>serek homogenizowany naturalny</u> (100g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra <u>(mleko)</u> (15g), sałata 15g, Papryka (40g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszemny</u> (90g), <u>serek homogenizowany naturalny</u> (100g), polędwica sopocka (30g), pomidor (65g), masło ekstra <u>(mleko)</u> (15g), sałata 15g Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), <u>szynka wieprzowa(gluten)</u> (30g), pomidor (50g)	
	Energia: 2274kcal Tłuszcz: 67 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 95g Węglowodany:325g Błonnik:42g Sól: 4,7g	Energia: 2574kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 100g Węglowodany:360g Błonnik:43g Sól: 4,7g	Energia: 2421 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 23g Białko: 99g Węglowodany:335g Błonnik:36g Sól: 5,5g	Energia: 2232 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 22g Białko: 97g Węglowodany:334g Błonnik:29g Sól: 6g