

24.07.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	ZACIERKA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka pszenna 20g, jajko (10g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	ZACIERKA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka pszenna 20g, jajko (10g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	ZACIERKA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka pszenna 20g, jajko (10g) KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor 65g), polędwica sopocka (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb pszenno-żytni (35g), polędwica sopocka (25g), ogórek (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopocka (25g), ogórek (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
OBIAD	ZUPA MARCHEWKOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), śmietana 12% (mleko) (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie DORSZ PODANY Z SOSEM I ZIEMNIAKAMI Składniki: ziemniaki (250g), dorsz filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, jogurt naturalny (40g) – mleko , koperek	ZUPA MARCHEWKOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), , ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), śmietana 12% (mleko) (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie DORSZ PODANY Z SOSEM I ZIEMNIAKAMI Składniki: ziemniaki (250g), dorsz filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, jogurt naturalny (40g) – mleko , koperek	ZUPA MARCHEWKOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), , ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie DORSZ PODANY Z SOSEM I ZIEMNIAKAMI Składniki: ziemniaki (250g), dorsz filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, jogurt naturalny (40g) – mleko , koperek	ZUPA MARCHEWKOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie DORSZ PODANY Z SOSEM I ZIEMNIAKAMI Składniki: ziemniaki (250g), dorsz filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, jogurt naturalny (40g) – mleko , koperek
	SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ	SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ	SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ	Kalafior gotowany (150g)

	Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKA Z SZYNKĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), szynka(gluten) (30g) , ser żółty (mleko) (35g)sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z SZYNKA I SEREM ŻÓŁTYM Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (110g), szynka(gluten) (50g) , ser żółty (mleko) (35g)sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki: Chleb pełnoziarnisty gluten (90g), szynka(gluten) (30g) , ser żółty (mleko) (35g) sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z SZYNKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM Składniki: Chleb pszenny -gluten (90g), sałata lodowa (10g),) masło extra- mleko (15g), serek śmietankowy mleko (35g), szynka(gluten) (30g) Pomidor (65g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Pomidor (50g), szynkowa(gluten, soja) (30g), pieczywo żytnie (25g)	
	Energia: 2228 kcal Tłuszcz: 58 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 107g Węglowodany:304g Błonnik:37g Sól: 4g	Energia: 2532 kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 110g Węglowodany:340g Błonnik:42g Sól: 4,2g	Energia: 2330 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 115g Węglowodany:313g Błonnik:49g Sól: 3,5g	Energia: 2218 kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 107g Węglowodany:320g Błonnik:25g Sól: 4g