

26.07.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	Kakao (<u>mleko</u>) (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek świeży (80g), <u>szynka wieprzowa gotowana (<u>gluten</u>)</u>(40g), serek homogenizowany (<u>mleko</u>)(50g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata15g Herbata (250ml)	Kakao (<u>mleko</u>) (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek świeży (80g), <u>szynka wieprzowa gotowana (<u>gluten</u>)</u>(40g),serek homogenizowany (<u>mleko</u>)(50g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata15g Herbata (250ml)	PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150g), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), ogórek świeży (80g), <u>szynka wieprzowa gotowana (<u>gluten</u>)</u> (40g), serek homogenizowany (<u>mleko</u>)(50g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata15g Herbata bez cukru (250ml)	Kakao (<u>mleko</u>)(250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), ogórek świeży (80g), <u>szynka wieprzowa gotowana (<u>gluten</u>)</u> (40g), serek homogenizowany (<u>mleko</u>)(50g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata15g Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), ser żółty (<u>mleko</u>)(25g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), ser żółty (<u>mleko</u>)(25g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)	
OBIAD	BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), <u>jaja</u> kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY Z PIECA Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta (<u>gluten</u>)(10g), olej rzepakowy (7g), <u>jaja</u> kurze (6g), sól,	BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), <u>jaja</u> kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY Z PIECA Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta (<u>gluten</u>) (10g), olej rzepakowy (7g), <u>jaja</u> kurze	BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), <u>jaja</u> kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY Z PIECA Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta (<u>gluten</u>)(10g), olej rzepakowy (7g), <u>jaja</u> kurze (6g), sól, pieprz	BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie BITKI SCHABOWE W SOSIE WŁASNYM Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), mielona papryka, sól

	pieprz SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), <u>(mleko)</u>, cebula (15g), majonez <u>(jajka, gorczyca)</u> (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	(6g), sól, pieprz SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), <u>(mleko)</u>, cebula (15g), majonez <u>(jajka, gorczyca)</u> (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), <u>(mleko)</u>, cebula (15g), majonez <u>(jajka, gorczyca)</u> (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Bukiet warzyw gotowanych: (brokuł (50g), kalafior (50g), marchew (50g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), pomidor (65g), ser żółty <u>(mleko)</u> (35g), <u>szynka</u> wieprzowa <u>(gluten)</u> (30g), masło ekstra <u>(mleko)</u> (15g), sałata15g Herbata (250ml)	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), ser żółty <u>(mleko)</u> (35g), <u>szynka wieprzowa (gluten)</u> (50g), masło ekstra <u>(mleko)</u> (15g), sałata15g Herbata (250ml)	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), pomidor (65g), ser żółty <u>(mleko)</u> (35g), <u>szynka wieprzowa (gluten)</u> (30g), masło ekstra <u>(mleko)</u> (15g), sałata15g Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (65g), <u>szynka wieprzowa (gluten)</u> (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra <u>(mleko)</u> (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb <u>pełnoziarnisty (gluten)</u> (35g), <u>szynka</u> wieprzowa <u>(gluten)</u> (25g), pomidor (30g), masło ekstra <u>(mleko)</u> (5g)	
	Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 61 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:36g Sól: 4,3g	Energia: 2557 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:354g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2313 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 69g Glukoza: 7g NKT ogółem: 28g Białko: 103g Węglowodany:322g Błonnik:24g Sól: 4,8g