

| 27.07.2026          | DIETA PODSTAWOWA D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DIETA ŁATWOSTRAWNA D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>    | <p><b>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:<br/> <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</b></p> <p>Składniki:<br/> Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), <b>szynka</b> wieprzowa (<b>gluten</b>) (50g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Sałotka:<br/> Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (<b>mleko</b>)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p><b>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:<br/> <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</b></p> <p>Składniki:<br/> Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), <b>szynka</b> wieprzowa (<b>gluten</b>) (50g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Sałotka:<br/> Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (<b>mleko</b>)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p><b>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</b></p> <p>Składniki:<br/> Jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(150ml), płatki owsiane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</b></p> <p>Składniki:<br/> Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), <b>szynka</b> wieprzowa (<b>gluten</b>) (50g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Sałotka:<br/> Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (<b>mleko</b>)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p> | <p><b>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:<br/> <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki:<br/> Chleb <b>pszen</b>ny (110g), pomidor (80g), <b>szynka wieprzowa (gluten)</b> (40g), szynka z kurczaka (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> |
| <b>II ŚNIADANIE</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), <b>szynkowa (gluten, soja)</b> (25g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), <b>szynkowa (gluten, soja)</b> (25g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>OBIAD</b>        | <b>ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                     | <p>Składniki:<br/> Woda (200g), brokuł (80g), marchew(30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron świderki (<b>gluten</b>)(30g), pietruszka, korzeń (10g) <b>seler 10g</b>, jogurt grecki (<b>mleko</b>)(5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>                                                                                                                                                                                              | <p>Składniki:<br/> Woda (200g), brokuł (80g), marchew(30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron świderki (<b>gluten</b>)(30g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler 10g</b>, jogurt grecki (<b>mleko</b>)(5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>                                                                                                                                                                                              | <p>Składniki:<br/> Woda (200g), brokuł (80g), marchew(30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron pełnoziarnisty (<b>gluten</b>)(30g), pietruszka, korzeń (10g), <b>seler 10g</b>jogurt grecki (<b>mleko</b>) (5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>                                                                                                                                                                                                              | <p>Składniki:<br/> Woda (200g), brokuł (80g), marchew(30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron świderki (<b>gluten</b>) (30g), pietruszka korzeń (10g),<b>seler 10g</b>, jogurt grecki (<b>mleko</b>) (5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>                                              |
|                     | <b>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | <p>Składniki:</p> <p>Udko z kurczaka z kością (130g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY:</p> <p>Składniki:</p> <p>Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<u>jajka</u>, <u>gorczyca</u>) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>                                                                                   | <p>Składniki:</p> <p>Udko z kurczaka z kością (130g) Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY:</p> <p>Składniki:</p> <p>Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<u>jajka</u>, <u>gorczyca</u>) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>                                                                                           | <p>Składniki:</p> <p>Udko z kurczaka z kością (130g) Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY:</p> <p>Składniki:</p> <p>Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<u>jajka</u>, <u>gorczyca</u>) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>                                                                                           | <p>Składniki:</p> <p>Udko z kurczaka z kością (130g) Ziemniaki (250g)</p> <p>Gotowana marchewka (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>                                                                                                 |
| PODWIECZOREK | Jabłko (150g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko (150g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko (150g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko pieczone (150g)                                                                                                                                                                                                                        |
| KOLACJA      | <p><b>KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO</b></p> <p>Składniki:</p> <p>Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), <u>makrela</u> wędzona (40g), <u>jajo kurze całe</u> (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopocka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (5g)sałata (15g)</p> <p>Pomidor dodatkowo (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p><b>KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO</b></p> <p>Składniki:</p> <p>Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), <u>makrela</u> wędzona (50g), <u>jajo kurze całe</u> (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopocka (50g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (5g)sałata (15g)</p> <p>Pomidor dodatkowo (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p><b>KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO</b></p> <p>Składniki:</p> <p>Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), <u>makrela</u> wędzona (40g), <u>jajo kurze całe</u> (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopocka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (5g)sałata (15g)</p> <p>Pomidor dodatkowo (50g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p> | <p><b>KANAPKA Z WĘDLINĄ I TWAROGIEM</b></p> <p>Składniki:</p> <p>Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (65g), polędwica sopocka (40g), twaróg (<u>mleko</u>) (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g),</p> <p>Herbata (250ml)</p> |
| II KOLACJA   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <u>Szynka wieprzowa (gluten)</u> (30g), pomidor (40g), chleb <u>żytni</u> (25g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                               |
|              | <p>Energia: 2303 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g</p> <p>Białko: 114g Węglowodany:309g</p> <p>Błonnik:29g Sól: 3,4g</p>                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Energia: 2604 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 28g</p> <p>Białko: 110g Węglowodany:349g</p> <p>Błonnik:42g Sól: 4,3g</p>                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Energia: 2314 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g</p> <p>Białko: 102g Węglowodany:320g</p> <p>Błonnik:38g Sól: 4,3g</p>                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Energia: 2282 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g</p> <p>Białko: 98g</p> <p>Węglowodany:302g Błonnik:21g Sól: 5g</p>                                                                                                            |