

29.07.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>płatki jęczmienne</u> (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), <u>jajko</u> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (35g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>płatki jęczmienne</u> (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), <u>jajko</u> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (35g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(150ml), <u>płatki jęczmienne</u> (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), <u>jajko</u> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (35g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>płatki jęczmienne</u> (45g) KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNO-TWAROGOWĄ Z KOPERKIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), <u>białko jaja</u> (30g), twaróg (<u>mleko</u>)(40g), pomidor (65g), polędwica sopocka (35g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), koperek (5g), sól, pieprz Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), <u>szynka wieprzowa (gluten)</u> (25g), ogórek (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), <u>szynka wieprzowa (gluten)</u> (25g), ogórek (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)	
OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE SZPINAKOWYM	ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE SZPINAKOWYM	ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE SZPINAKOWYM	ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE SZPINAKOWYM

	RYŻ BIAŁY 200 G SURÓWKA Z BURAKÓW Składniki: Buraki (150g), olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	RYŻ BIAŁY 200 G SURÓWKA Z BURAKÓW Składniki: Buraki (150g), olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	RYŻ BRAZOWY 200 G SURÓWKA Z BURAKÓW Składniki: Buraki (150g), olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	RYŻ BIAŁY 200 G WARZYWA GOTOWANE 100G Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SAŁATKA GYROS Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni-gluten</u> (90g), sałatka gyros (80g) jogurt naturalny- <u>mleko</u> (30), majonez(5g) – <u>jaja</u> , <u>ser żółty</u> (15g) koperek, sól, pieprz, <u>szynka</u> (<u>gluten</u>)40g, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <u>masło extra- mleko</u> (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SAŁATKA GYROS Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni-gluten</u> (110g), sałatka gyros (100g) jogurt naturalny- <u>mleko</u> (30), majonez(5g) – <u>jaja</u> , <u>ser żółty</u> (15g) koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <u>szynka</u> 40g (<u>gluten</u>)masło extra- <u>mleko</u> (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SAŁATKA GYROS Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni-gluten</u> (90g), sałatka gyros (80g) jogurt naturalny- <u>mleko</u> (30), majonez(5g) – <u>jaja</u> , <u>ser żółty</u> (15g) koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <u>szynka</u> 40g, (<u>gluten</u>)masło extra- <u>mleko</u> (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKA GYROS Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni-gluten</u> (90g), sałatka gyros (80g) jogurt naturalny- <u>mleko</u> (30), wędlina (15g) koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <u>szynka</u> 40g (<u>gluten</u>) masło extra- <u>mleko</u> (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), <u>szynka</u> wieprzowa (<u>gluten</u>) (25g), pomidor (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)	
	Energia: 2233 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:300g Błonnik:31g Sól: 3,4g	Energia: 2570 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 119g Węglowodany:346g Błonnik:47g Sól: 4,3g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:43g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:318g Błonnik:25g Sól: 5g