

30.07.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), pomidor (80g), serek śmietankowy (mleko) (40g), szynka wieprzowa (gluten) (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata (15g) Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), pomidor (80g), serek śmietankowy (mleko) (40g), szynka wieprzowa (gluten) (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM (300ml) Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (80g), serek śmietankowy (mleko) (40g), szynka wieprzowa (gluten) (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (80g), szynka wieprzowa (gluten) (50g), serek śmietankowy (mleko) (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		CZEKOLADOWY PUDING CHIA 150g (mleko)	CZEKOLADOWY PUDING CHIA 150g (mleko)	
OBIAD				

	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <u>pszenny</u> <u>czterojajeczny</u> (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), mąka <u>pszenna</u> typ 450 (3g) Ziemniaki pieczone (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <u>pszenny</u> <u>czterojajeczny</u> (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), mąka <u>pszenna</u> typ 450 (3g) Ziemniaki pieczone (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron z <u>pszenicy</u> durum (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), mąka <u>pszenna</u> typ 450 (3g) Ziemniaki pieczone (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <u>pszenny</u> <u>czterojajeczny</u> (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), mąka <u>pszenna</u> typ 450 (3g) Ziemniaki pieczone (200g) Brokuł gotowany (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKI Z PASTĄ Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), ogórek (65g), twaróg (<u>mleko</u>)(50g), <u>szynka drobiowa</u> (<u>gluten, soja</u>)(30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z PASTĄ Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek (65g), twaróg (<u>mleko</u>)(80g), <u>szynka drobiowa</u> (<u>gluten, soja</u>) (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g)Herbata (250ml)	KANAPKI Z PASTĄ Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), ogórek (65g), twaróg (<u>mleko</u>)(50g), <u>szynka drobiowa</u> (<u>gluten, soja</u>) (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g)Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (65g), twaróg (<u>mleko</u>)(50g), <u>szynka drobiowa</u> (<u>gluten, soja</u>) (30g), sałata (15g),masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)Herbata (250ml)
II KOLACJA			Pomidor (40g), ser żółty (<u>mleko</u>)(30g), <u>pieczywo</u>	
	Energia: 2203 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:295g Błonnik:29g Sól: 2,4g	Energia: 2560 kcal Tłuszcz: 74 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 104g Węglowodany:348g Błonnik:42g Sól: 3,3g	Energia: 2393 kcal Tłuszcz: 73 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:325g Błonnik:38g Sól: 3,3g	Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:297g Błonnik:21g Sól: 4g

