| 02.09.2026 | DIETA PODSTAWOWA D01 | DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01 | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 | DIETA ŁATWOSTRAWNA D02 |
|---|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE | **KAKAO NA MLEKU** (250ml)<br><br>**CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni** (75g), rzodkiewka (65g), szynkowa (40g) **(gluten)**, **chałka** (35g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br>Herbata (250ml) | **KAKAO NA MLEKU** (250ml)<br><br>**CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni** (75g), rzodkiewka (65g), szynkowa (40g)**(gluten)**, **chałka** (35g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br>Herbata (250ml) | **PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM**<br>Składniki:**Jogurt naturalny** (**mleko**) (150g), płatki ryżowe (45g)<br><br>**KANAPKA Z WĘDLINĄ**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pełnoziarnisty** (110g), rzodkiewka (65g), szynkowa (40g), polędwica sopocka (30g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata bez cukru (250ml) | **KAKAO NA MLEKU** (250ml)<br><br>**CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenny** (75g), szynkowa (40g) **(gluten)**, **chałka** (35g), dżem (30g), pomidor (65g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml) |
| II ŚNIADANIE | | Chleb **pełnoziarnisty** (30g), szynkowa (25g), pomidor (30g) | Chleb **pełnoziarnisty** (30g), szynkowa (25g), pomidor (30g) | |
| OBIAD | **ZUPA KOPERKOWA**<br>Składniki:<br>Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, **seler** korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **ZUPA KOPERKOWA**<br>Składniki:<br>Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, **seler** korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **ZUPA KOPERKOWA**<br>Składniki:<br>Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, **seler** korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **ZUPA KOPERKOWA**<br>Składniki:<br>Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, korzeń **seler** (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek |
| | **MAKARON Z GULASZEM DROBIOWYM I MARCHEWKĄ**<br><br>Składniki :<br>makaron **pszenny** (150g) mięso drobiowe (100g), **jogurt naturalny** 20% (30g), marchewka (50g), sól, pieprz<br><br>SURÓWKA Z ZIELONEGO OGÓRKA I KAPUSTY 100G<br><br>Kompot wieloowocowy (250ml) | **MAKARON Z GULASZEM DROBIOWYM I MARCHEWKĄ**<br><br>Składniki :<br>makaron **pszenny** (150g) mięso drobiowe (100g), **jogurt naturalny** 20% (30g), marchewka (50g), sól, pieprz<br><br>SURÓWKA Z ZIELONEGO OGÓRKA I KAPUSTY 100G<br><br>Kompot wieloowocowy (250ml) | **MAKARON RAZOWY Z GULASZEM DROBIOWYM I MARCHEWKĄ**<br><br>Składniki :<br>makaron **pszenny razowy** (150g) mięso drobiowe (100g), **jogurt naturalny** 20% (30g), marchewka (50g), sól, pieprz<br><br>SURÓWKA Z ZIELONEGO OGÓRKA I KAPUSTY 100G<br><br>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml) | **MAKARON Z GULASZEM DROBIOWYM I MARCHEWKĄ**<br><br>Składniki :<br>makaron **pszenny** (150g) mięso drobiowe (100g), **jogurt naturalny** 20% (30g), marchewka (50g), sól, pieprz<br><br>Kompot wieloowocowy (250ml) BUKIET WARZYW GOTOWANYCH 150G |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **PODWIECZOREK** | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko pieczone (150g) |
| **KOLACJA** | **KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni** (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany (**mleko**) (60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml) | **KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni** (110g), ogórek (65g), serek homogenizowany (**mleko**) (100g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br>Herbata (250ml) | **KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pełnoziarnisty** (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany (**mleko**) (60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br>Herbata bez cukru (250ml) | **KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenny** (90g), pomidor (65g), serek homogenizowany (**mleko**) (60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br>Herbata (250ml) |
| **II KOLACJA** | | | Szynka wieprzowa (30g)**(gluten)**, pieczywo **żytnie** (25g), papryka (30g) | |
| | Energia: 2233 kcal<br>Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 98g<br>Węglowodany:300g Błonnik:31g<br>Sól: 3,4g | Energia: 2570 kcal<br>Tłuszcz: 73 g Glukoza: 9g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 119g<br>Węglowodany:346g Błonnik:47g<br>Sól: 4,3g | Energia: 2312 kcal<br>Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 112g<br>Węglowodany:310g Błonnik:43g<br>Sól: 4,3g | Energia: 2242 kcal<br>Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g<br>NKT ogółem: 31g<br>Białko: 98g<br>Węglowodany:288g Błonnik:25g<br>Sól: 5g |