| 25.09.2026 | DIETA PODSTAWOWA D01 | DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01 | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 | DIETA ŁATWOSTRAWNA D02 |
|---|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE | **PŁATKI OWSIANE NA MLEKU**<br>Składniki:<br>**Mleko** krowie 2% (300ml), **płatki owsiane** (45g)<br>**KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY**<br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni** (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany naturalny (**mleko**) (50g), **szynka wieprzowa gotowana (gluten)** (35g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata 15g Herbata (250ml) | **PŁATKI OWSIANE NA MLEKU**<br>Składniki:<br>**Mleko** krowie 2% (300ml), **płatki owsiane** (45g)<br>**KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY**<br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni** (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany naturalny (**mleko**)(50g), **szynka wieprzowa gotowana (gluten)**(35g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata 15g Herbata (250ml) | **PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM**<br>Składniki:<br>Jogurt naturalny (**mleko**) (150g),**płatki owsiane**<br>**KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY**<br>Składniki:Chleb **pełnoziarnisty** (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany naturalny (**mleko**)(50g), **szynka wieprzowa gotowana (gluten)** (35g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata 15g, Herbata (250ml) | **PŁATKI OWSIANE NA MLEKU**<br>Składniki:<br>**Mleko** krowie 2% (300ml), **płatki owsiane** (45g)<br>**KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY**<br>Składniki:<br>Chleb **pszenny** (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany naturalny (**mleko**) (50g), **szynka wieprzowa gotowana (gluten)** (35g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata 15g, Herbata (250ml) |
| II ŚNIADANIE | | Chleb **pszenno-żytni** (35g), **jajko** kurze (25g), rzodkiewka (30g) | Chleb **pełnoziarnisty** (35g), **jajko** kurze (25g), rzodkiewka (30g) | |
| OBIAD | **KRUPNIK RYŻOWY**<br>Składniki:<br>Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie<br>**FILET Z MIRUNY W PANIERCE Z PIECA Z ZIEMNIAKAMI**<br>Składniki:<br>**miruna** świeża filet bez skóry (90g), **mąka pszenna** typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g)<br>Ziemniaki gotowane (250g) | **KRUPNIK RYŻOWY**<br>Składniki:<br>Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g),pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie<br>**FILET Z MIRUNY W PANIERCE Z PIECA Z ZIEMNIAKAMI**<br>Składniki:<br>**miruna** świeża filet bez skóry (90g), **mąka pszenna** typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g)<br>Ziemniaki gotowane (250g) | **KRUPNIK RYŻOWY**<br>Składniki:<br>Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g),pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie<br>**FILET Z MIRUNY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI**<br>Składniki:<br>**miruna** świeża filet bez skóry (90g), **mąka pszenna** typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g)<br>Ziemniaki gotowane (250g) | **KRUPNIK RYŻOWY**<br>Składniki:<br>Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g),pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie<br>**FILET Z MIRUNY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI**<br>Składniki:<br>**miruna** świeża filet bez skóry (90g), olej rzepakowy (10g)<br>Ziemniaki gotowane (250g) |
| | SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki:<br>Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (**mleko**), cebula (15g), majonez (**jajka, gorczyca**) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól | SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki:<br>Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (**mleko**), cebula (15g), majonez (**jajka,** | SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki:<br>Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (**mleko**), cebula (15g), majonez (**jajka, gorczyca**) (2g), sok ze | Bukiet warzyw gotowany (150g) |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **gorczyca**) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól | świeżej cytryny (2g), sól | |
| | Kompot wieloowocowy (250ml) | Kompot wieloowocowy (250ml) | Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml) | Kompot wieloowocowy (250ml) |
| **PODWIECZOREK** | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko pieczone (150g) |
| **KOLACJA +PN** | **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni** (90g), ogórek (50g), **szynka** wieprzowa **(gluten)** (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g)sałata (15g)<br><br>Sałatka:<br>Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), **seler** (15g),ogórek kiszony (20g), **jajko** (20g), jabłko (15g), majonez (**jajka, gorczyca**) (10g), sól, pieprz<br><br>Herbata (250ml) | **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni** (110g), ogórek (50g), **szynka wieprzowa (gluten)** (60g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g)sałata (15g)<br>Sałatka:<br>Ziemniak (50g), marchew (35g), pietruszka (15g), **seler** (15g),ogórek kiszony (20g), **jajko** (20g), jabłko (15g), majonez (**jajka, gorczyca**) (10g), sól, pieprz<br>Herbata (250ml) | **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pełnoziarnisty** (90g), ogórek (50g), **szynka wieprzowa (gluten)** (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g)sałata (15g)<br>Sałatka:<br>Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), **seler** (15g),ogórek kiszony (20g), **jajko** (20g), jabłko (15g), majonez (**jajka, gorczyca**) (10g), sól,<br>pieprz<br>Herbata bez cukru (250ml) | **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenny** (90g), pomidor (65g) **szynka wieprzowa (gluten)** (50g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Sałatka:<br>Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), **seler** (15g),ogórek kiszony (20g), **jajko** (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (**mleko**) (10g), sól, pieprz<br><br>Herbata (250ml) |
| **II KOLACJA** | | | Chleb **pełnoziarnisty** (35g), hummus (**sezam**) (30g), papryka (30g) | |
| | Energia: 2205 kcal Tłuszcz: 75g Glukoza: 9g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 98g<br>Węglowodany:325g Błonnik:29g Sól: 3,4g | Energia: 2550 kcal<br>Tłuszcz: 75 g Glukoza: 9g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 104g<br>Węglowodany:326g Błonnik:42g<br>Sól: 4,3g | Energia: 2272 kcal Tłuszcz: 70 g<br>Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g<br>Białko: 102g Węglowodany:310g<br>Błonnik:38g Sól: 4,3g | Energia: 2200 kcal Tłuszcz: 78 g<br>Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g<br>Białko: 98g<br>Węglowodany:325g Błonnik:21g Sól: 5,5g |