| | 06.11.2026 | DIETA PODSTAWOWA D01 | DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01 I PEDIATRII P01 | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 | DIETA ŁATWOSTRAWNA D02 |
|---|---|---|---|---|---|
| | ŚNIADANIE | **PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU**<br><br>Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki **jęczmienne** (45g)<br><br>**KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ**<br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni** (110g), **jajko** (60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata (250ml) | **PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU**<br><br>Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki **jęczmienne** (45g)<br><br>**KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ**<br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni** (110g), **jajko** (60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata (250ml) | **JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI**<br>Składniki:Jogurt naturalny (**mleko**) (150ml), płatki **jęczmienne** (45g)<br><br>**KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ**<br>Składniki:<br>Chleb **pełnoziarnisty** (110g), **jajko** (60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata bez cukru (250ml) | **PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU**<br><br>Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki **jęczmienne** (45g)<br><br>**KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM KANAPKOWYM**<br>Składniki:<br>Chleb **pszenny** (110g), pomidor (60g), serek kanapkowy(**mleko**)(60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata (250ml) |
| | II ŚNIADANIE | | **BANANOWY PUDDING CHIA (mleko)** | **BANANOWY PUDDING CHIA (mleko)** | |
| | OBIAD | **ZUPA ZACIERKOWA**<br>Składniki:<br>Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), **seler** korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka **pszenna** typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie | **ZUPA ZACIERKOWA**<br>Składniki:<br>Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), **seler** korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka **pszenna** typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie | **ZUPA ZACIERKOWA**<br>Składniki:<br>Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), **seler** korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka **pszenna** typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie | **ZUPA ZACIERKOWA**<br>Składniki:<br>Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), **seler** korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka **pszenna** typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **PIECZONY MINTAJ W PANIERCE**<br>Składniki:<br>**Mintaj** (90g), mąka **pszenna** (20g), **jajko** (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek<br>Pieczone ziemniaki (250g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY:<br>kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g)<br>Kompot wieloowocowy (250ml) | **PIECZONY MINTAJ W PANIERCE**<br>Składniki:<br>**Mintaj** (90g), mąka **pszenna** (20g), **jajko** (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek<br>Pieczone ziemniaki (250g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY:<br>kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g)<br>Kompot wieloowocowy (250ml) | **PIECZONY MINTAJ W PANIERCE**<br>Składniki:<br>**Mintaj** (90g), mąka **pszenna** (20g), **jajko** (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek<br>Pieczone ziemniaki (250g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY:<br>kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g)<br>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml) | **PIECZONY MINTAJ W PANIERCE**<br>Składniki:<br>**Mintaj** (90g), mąka **pszenna** (20g), **jajko** (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek<br>Ziemniaki gotowane (250g) Marchew gotowana (150g), masło ekstra (**mleko**) (10g)<br><br>Kompot wieloowocowy (250ml) |
| **PODWIECZOREK** | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko pieczone (150g) |
| **KOLACJA+PN** | **KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY**<br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni** (90g), ogórek (60g), szynka drob. (40g)**(gluten, soja)**, soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata (250ml) | **KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY**<br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni** (110g), ogórek (60g), szynka drob. (50g)**(gluten, soja)**, soczewica czerwona (70g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata (250ml) | **KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY**<br>Składniki:<br>Chleb **pełnoziarnisty** (90g), ogórek (60g), szynka drob. (40g)**(gluten, soja)**, soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata bez cukru (250ml) | **KANAPKA Z SZYNKĄ I DŻEMEM**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenny** (90g), pomidor (60g), szynka drob. (40g)**(gluten, soja)**, dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata (250ml) |
| **II KOLACJA** | | | Chleb **pełnoziarnisty**(30g), polędwica sopocka (25g)**(gluten)**, sałata (15g) | |
| | Energia: 2233 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g<br>Białko: 98g<br>Węglowodany:300g Błonnik:31g Sól: 3,4g | Energia: 2580 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g<br>Białko: 119g Węglowodany:326g Błonnik:47g Sól: 4,3g | Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g<br>Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:43g Sól: 4,3g | Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g<br>Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g<br>Białko: 98g<br>Węglowodany:288g Błonnik:25g Sól: 5g |