| | 11.10.2026 | DIETA PODSTAWOWA D01 | DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01 | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 | DIETA ŁATWOSTRAWNA D02 |
|---|---|---|---|---|---|
| | ŚNIADANIE | **PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU**<br>Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)<br><br>**KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni** (110g), pomidor (50g), pasta z makreli wędzonej (**makrela, jajko,** ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (**mleko**)(40g), szynka drobiowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g),masło ekstr (**mleko**)(15g)<br><br>Herbata (250ml) | **PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU**<br>Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)<br><br>**KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni** (110g), pomidor (50g), pasta z makreli wędzonej (**makrela, jajko,** ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (**mleko**)(40g), szynka drobiowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g),masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata (250ml) | **PŁATKI GRYCZANE Z JOGURTEM**<br>Składniki:Jogurt naturalny (**mleko**) (150g), płatki gryczane (45g)<br><br>**KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pełnoziarnisty** (110g), pomidor (50g), pasta z makreli wędzonej (**makrela, jajko,** ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (**mleko**)(40g), szynka drobiowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g),masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata bez cukru (250ml) | **PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU**<br>Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)<br><br>**KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenny** (110g), pomidor (65g), dżem (30g), polędwica sopocka (40g)**(gluten)**, sałata (15g),masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata (250ml) |
| | II ŚNIADANIE | | Chleb **pełnoziarnisty** (30g), serek śmietankowy **(mleko)** (25g), papryka (30g) | Chleb **pełnoziarnisty** (30g), serek śmietankowy **(mleko)** (25g), papryka (30g) | |
| | OBIAD | **ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI**<br><br>Składniki:<br>Woda (150g), kalafior (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) **jogurt naturalny (mleko)**(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony | **ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI**<br><br>Składniki:<br>Woda (150g), kalafior (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) **jogurt naturalny** (**mleko**)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony | **ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI**<br><br>Składniki:<br>Woda (150g), kalafior (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) **jogurt naturalny** (**mleko**)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony | **ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI**<br><br>Składniki:<br>Woda (150g), kalafior (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) **jogurt naturalny** (**mleko**)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony |
| | | **KOTLETY MIELONE PIECZONE** | **KOTLETY MIELONE PIECZONE** | **KOTLETY MIELONE PIECZONE** | **KOTLETY MIELONE PIECZONE** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Składniki:<br>Łopatka wieprzowa (90g), **jajko** kurze (20g), bułka tarta **pszenna** (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g)<br><br>Marchewka na ciepło:<br>Marchew gotowana (150g), masło ekstra (**mleko**) (10g), mąka **pszenna** (5g) Kompot wieloowocowy (250ml) | Składniki:<br>Łopatka wieprzowa (90g), **jajko** kurze (20g), bułka tarta **pszenna** (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g)<br><br>Marchewka na ciepło:<br>Marchew gotowana (150g), masło ekstra (**mleko**) (10g), mąka **pszenna** (5g)Kompot wieloowocowy (250ml) | Składniki:<br>Łopatka wieprzowa (90g), **jajko** kurze (20g), bułka tarta **pszenna** (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g)<br><br>Surówka z marchewki:<br>Marchew (120g), (jabłko 30g)<br>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml) | Składniki:<br>Łopatka wieprzowa (90g Ziemniaki (250g)<br><br>Marchewka na ciepło:<br>Marchew gotowana (150g), masło ekstra (**mleko**) (10g), mąka **pszenna** (5g) Kompot wieloowocowy (250ml) |
| **PODWIECZOREK** | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko pieczone (150g) |
| **KOLACJA+PN** | **KANAPKA Z HUMMUSEM I POLĘDWICĄ**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni** (90g), papryka (60g), hummus (**sezam**) (40g), polędwica sopocka (40g)**(gluten)**, sałata (15g),<br>masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata (250ml) | **KANAPKA Z HUMMUSEM I POLĘDWICĄ**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni** (110g), papryka (60g), hummus (**sezam**) (70g),<br><br>polędwica sopocka (50g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata (250ml) | **KANAPKA Z HUMMUSEM I POLĘDWICĄ**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pełnoziarnisty** (90g), papryka (60g), hummus (**sezam**) (40g), polędwica sopocka (40g)**(gluten)**, sałata (15g),<br>masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata bez cukru (250ml) | **KANAPKA Z POLĘDWICĄ I SEREM TWAROGOWYM**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenny** (90g), pomidor (60g), ser twarogowy (**mleko**)(60g)polędwica sopocka (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło<br><br>ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata (250ml) |
| **II KOLACJA** | | | Pomidor (40g), polędwica sopocka **(gluten)** (25g), pieczywo **żytnie** (25g) | |
| | Energia: 2205 kcal<br>Tłuszcz: 59 g Glukoza: 9g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 98g<br>Węglowodany:325g Błonnik:29g<br>Sól: 3,4g | Energia: 2604 kcal<br>Tłuszcz: 75 g Glukoza: 9g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 110g<br>Węglowodany:356g Błonnik:42g<br>Sól: 4,3g | Energia: 2272 kcal<br>Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 102g<br>Węglowodany:310g Błonnik:38g<br>Sól: 4,3g | Energia: 2200 kcal<br>Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g<br>NKT ogółem: 31g<br>Białko: 98g<br>Węglowodany:272g Błonnik:21g<br>Sól: 5,5g |