| 16.10.2026 | DIETA PODSTAWOWA D01 | DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01 | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 | DIETA ŁATWOSTRAWNA D02 |
|---|---|---|---|---|
| **ŚNIADANIE** | **ZACIERKA NA MLEKU**<br><br>Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), zacierki (45g): **mąka pszenna** 20g, **jajko** (10g)<br>**KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni** (110g), **jajko** (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka**(gluten)** (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata (250ml) | **ZACIERKA NA MLEKU**<br><br>Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), zacierki (45g): **mąka pszenna** 20g, **jajko** (10g)<br>**KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni** (110g), **jajko** (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka **(gluten)**(30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata (250ml) | **JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI**<br>Składniki:<br>Jogurt naturalny (**mleko**) (150ml), płatki **owsiane** (45g)<br>**KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pełnoziarnisty** (110g), **jajko** (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka **(gluten)**(30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata bez cukru (250ml) | **ZACIERKA NA MLEKU**<br><br>Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), zacierki (45g): **mąka pszenna** 20g, **jajko** (10g)<br>**KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenny** (110g), pomidor 65g), polędwica sopocka**(gluten)** (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata (250ml) |
| **II ŚNIADANIE** | | Chleb **pszenno-żytni** (35g), polędwica sopocka **(gluten)**(25g), ogórek (30g), masło ekstra (**mleko**) (5g) | Chleb **pełnoziarnisty** (35g), polędwica sopocka**(gluten)** (25g), ogórek (30g), masło ekstra (**mleko**) (5g) | |
| **OBIAD** | **ZUPA MARCHEWKOWA Z ZIEMNIAKAMI**<br>Składniki:<br>Woda (200g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), śmietana 12% (**mleko**) (10g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie<br>**DORSZ PODANY Z SOSEM I ZIEMNIAKAMI**<br><br>Składniki:<br>ziemniaki (250g), **dorsz** filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, **jogurt naturalny (40g) – mleko,** koperek | **ZUPA MARCHEWKOWA Z ZIEMNIAKAMI**<br>Składniki:<br>Woda (200g), , ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), śmietana 12% (**mleko**) (10g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie<br><br>**DORSZ PODANY Z SOSEM I ZIEMNIAKAMI**<br><br>Składniki:<br>ziemniaki (250g), **dorsz** filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, **jogurt naturalny (40g) – mleko,** koperek | **ZUPA MARCHEWKOWA Z ZIEMNIAKAMI**<br>Składniki:<br>Woda (200g), , ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie<br><br>**DORSZ PODANY Z SOSEM I ZIEMNIAKAMI**<br><br>Składniki:<br>ziemniaki (250g), **dorsz** filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, **jogurt naturalny (40g) – mleko,** koperek | **ZUPA MARCHEWKOWA Z ZIEMNIAKAMI**<br>Składniki:<br>Woda (200g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie<br><br>**DORSZ PODANY Z SOSEM I ZIEMNIAKAMI**<br><br>Składniki:<br>ziemniaki (250g), **dorsz** filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, **jogurt naturalny (40g) – mleko,** koperek |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ<br>Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (**mleko**) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (**jajka, gorczyca**) (5g)<br>Kompot wieloowocowy (250ml) | SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ<br>Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (**mleko**) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (**jajka, gorczyca**) (5g)<br>Kompot wieloowocowy (250ml) | SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ<br>Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (**mleko**) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (**jajka, gorczyca**) (5g)<br>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml) | Kalafior gotowany (150g)<br>Kompot wieloowocowy (250ml) |
| **PODWIECZOREK** | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko pieczone (150g) |
| **KOLACJA +PN** | **KANAPKA Z SZYNKĄ I SEREM ŻÓŁTYM**<br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni-gluten** (90g), **szynka(gluten)** (30g) , ser żółty (**mleko**) (35g)sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) **masło extra- mleko** (15g Herbata (250ml) | **KANAPKA Z SZYNKA I SEREM ŻÓŁTYM**<br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni-gluten** (110g), **szynka(gluten)**(50g) , ser żółty (**mleko**) (35g)sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) **masło extra- mleko** (15g) Herbata (250ml) | **KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREM ŻÓŁTYM**<br>Składniki:<br>Chleb **pełnoziarnisty gluten**(90g), **szynka(gluten)**(30g) , ser żółty (**mleko**) (35g) sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) **masło extra- mleko** (15g)<br>Herbata bez cukru (250ml) | **KANAPKI Z SZYNKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM**<br>Składniki:<br>Chleb **pszenny -gluten** (90g), sałata lodowa (10g), ) **masło extra- mleko** (15g), serek śmkietankowy **mleko**(35g), **szynka(gluten)**(30g) Pomidor (65g) Herbata (250ml) |
| **II KOLACJA** | | | Pomidor (50g), **szynkowa(gluten, soja)** (30g), pieczywo **żytnie** (25g) | |
| | Energia: 2228 kcal<br>Tłuszcz: 58 g Glukoza: 14g<br>NKT ogółem: 27,44g<br>Białko: 107g<br>Węglowodany:304g<br>Błonnik:37g<br>Sól: 4g | Energia: 2532 kcal<br>Tłuszcz: 62 g Glukoza: 14g<br>NKT ogółem: 28g<br>Białko: 110g<br>Węglowodany:340g<br>Błonnik:42g<br>Sól: 4,2g | Energia: 2330 kcal<br>Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g<br>NKT ogółem: 29g<br>Białko: 115g<br>Węglowodany:313g<br>Błonnik:49g<br>Sól: 3,5g | Energia: 2218 kcal<br>Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g<br>NKT ogółem: 32g<br>Białko: 107g<br>Węglowodany:320g<br>Błonnik:25g<br>Sól: 4g |