

11.04.25	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g)</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g) Chleb pszenny (50 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g)</p> <p>Ser żółty (50 g)</p> <p>Dżem (25 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g)</p>	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g)</p> <p>Chleb pszenny (100 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g) Dżem (25 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g)</p>	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g)</p> <p>Chleb pszenny (100 g)</p> <p>Margaryna Delma (15 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g) Dżem (25 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g)</p>	<p>Chleb żytni razowy (140 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g)</p> <p>Ser żółty (50 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g)</p>
2 ŚNIADANIE	<p>Gruszka (130 g)</p>	<p><b>Jabłko pieczone (170 g)</b></p>	<p><b>Jabłko pieczone (170 g)</b></p>	<p>Gruszka (130 g) Jogurt naturalny (150 g)</p>
OBIAD	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g)</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g) Ryż biały gotowany (150 g)</p> <p>Kompot (200 g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g)</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g) Ryż biały gotowany (150 g)</p> <p>Kompot (200 g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g)</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g) Ryż biały gotowany (150 g)</p> <p>Kompot (200 g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g)</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g) <b>Ryż brązowy gotowany (150 g)</b></p> <p>Woda (200 g)</p>
POD- WIE- CZOR- EK	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g)</p>	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g)</p>	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g)</p>	<p>Sok pomidorowy (200 g) Chleb żytni razowy (35 g) Masło extra (10 g) Wędlina drobiowa (25 g)</p>
KOLACJA	<p>Chleb żytni razowy (70 g) Chleb pszenny (50 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Wędlina drobiowa (50 g) Herbata z cytryną (250 g)</p>	<p>Chleb pszenny (100 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g) Herbata z cytryną (250 g)</p>	<p>Chleb pszenny (100 g)</p> <p>Margaryna Delma (15 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g) Herbata z cytryną (250 g)</p>	<p>Chleb żytni razowy (140g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Wędlina drobiowa (50 g) Herbata z cytryną (250 g)</p>

11.04.25	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g)</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g) Chleb pszenny (50 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g)</p> <p>Ser żółty (50 g)</p> <p>Dżem (25 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g)</p>	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g)</p> <p>Chleb pszenny (100 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty (50 g)</p> <p>Dżem (25 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g)</p>	<p>Chleb żytni razowy (140 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (75 g) Wędlina drobiowa (75 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g)</p>
2 ŚNIADANIE	Gruszka (130 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Gruszka (130 g) Skyr naturalny (150 g)
OBIAD	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g)</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g) Ryż biały gotowany (150 g)</p> <p>Kompot (200 g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g)</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g) Ryż biały gotowany (150 g)</p> <p>Kompot (200 g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g)</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g) <b>Ryż brązowy gotowany (150 g)</b></p> <p>Woda (200 g)</p>
PODWIECZOREK	<p>Wafle ryżowe (30 g) Dżem (25 g)</p>	<p>Wafle ryżowe (30 g) Dżem (25 g)</p>	<p>Sok pomidorowy (200 g) Skyr naturalny (150 g)</p>
KOLACJA	<p>Chleb żytni razowy (70 g) Chleb pszenny (50 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Wędlina drobiowa (50 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g)</p>	<p>Chleb pszenny (100 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g)</p>	<p>Chleb żytni razowy (140 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Wędlina drobiowa (75 g) <b>Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu (150 g)</b> Herbata z cytryną (250 g)</p>

11.04.25	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (150 g)</p> <p>Chleb pszenny (50 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek (10 g) Papryka (10 g) Ser żółty (25 g) Dżem (15 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g)</p>	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (150 g)</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g) Chleb pszenny (50 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty (50 g) Dżem (25 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g)</p>	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g)</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g) Chleb pszenny (50 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty (50 g) Dżem (25 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g)</p>
<b>2 ŚNIA- DA- NIE</b>	Gruszka (65 g)	Gruszka (130 g)	Gruszka (130 g)
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (200 g)</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (75 g) Ryż biały gotowany (75 g)</p> <p>Kompot (200 g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (200 g)</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g) Ryż biały gotowany (75 g)</p> <p>Kompot (200 g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g)</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g) Ryż biały gotowany (150 g)</p> <p>Kompot (200 g)</p>
<b>POD WIE- CZO- REK</b>	Gruszka (65 g)	<p>Wafle ryżowe (30 g) Dżem (25 g)</p>	<p>Wafle ryżowe (30 g) Dżem (25 g)</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb żytni razowy (35 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek (10 g) Papryka (10 g) Wędlina drobiowa (25 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g)</p>	<p>Chleb żytni razowy (35 g) Chleb pszenny (25 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Wędlina drobiowa (50 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g)</p>	<p>Chleb żytni razowy (70 g) Chleb pszenny (50 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Wędlina drobiowa (50 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g)</p>

11.04.25	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (150 g)</p> <p>Chleb pszenny (25 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g)</p> <p>Dżem (15 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g)</p>	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (150 g)</p> <p>Chleb pszenny (75 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g)</p> <p>Dżem (25 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g)</p>	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g)</p> <p>Chleb pszenny (100 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g)</p> <p>Dżem (25 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g)</p>
2 ŚNIADANIE	<b>Jogurt naturalny (150 g)</b>	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)
OBIAD	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (200 g)</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (75 g)</p> <p>Ryż biały gotowany (75 g)</p> <p>Kompot (200 g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (200 g)</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g)</p> <p>Ryż biały gotowany (75 g)</p> <p>Kompot (200 g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g)</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g)</p> <p>Ryż biały gotowany (150 g)</p> <p>Kompot (200 g)</p>
PODWIECZOREK	Mus owocowy (100 g)	Wafle ryżowe (30 g) Dżem (25 g)	Wafle ryżowe (30 g) Dżem (25 g)
KOLACJA	<p>Chleb pszenny (50 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g)</p>	<p>Chleb pszenny (75 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g)</p>	<p>Chleb pszenny (100 g)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g)</p>