	16.08.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
	ŚNIADANIE	**PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g) **KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ** Składniki: 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) Herbata (250ml)	**PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g) **KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ** Składniki: 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) Herbata (250ml)	**PŁATKI GRYCZANE Z JOGURTEM** Składniki:Jogurt naturalny (**mleko**) (150g), płatki gryczane (45g) **KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ** Składniki: 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) Herbata bez cukru (250ml)	**PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g) **KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM** Składniki: Chleb **pszenny** (110g), pomidor (65g), dżem (30g), polędwica sopocka (40g) **(gluten)**, sałata (15g),masło ekstra (**mleko**) (15g) 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** Składniki: 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** Składniki: 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** Składniki: 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** Składniki: 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 Składniki:	**KOTLETY MIELONE PIECZONE** Składniki:	**KOTLETY MIELONE PIECZONE** Składniki:	**KOTLETY MIELONE PIECZONE** Składniki:

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