19.08.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	**PŁATKI JAGLANE NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), płatkij aglane (45g) **CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (75g), **wędlina drobiowa(gluten)** (50g), **chałka** (35g), dżem (20g), pomidor (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g) Herbata (250ml)	**PŁATKI JAGLANE NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) **CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (75g), **wędlina drobiowa(gluten)** (50g), **chałka** (35g), dżem (20g), pomidor (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g) Herbata (250ml)	**KEFIR (150ml)** **KANAPKA Z WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), **wędlina** drobiowa**(gluten)** (40g), **twarożek** naturalny (40g), pomidor (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**PŁATKI JAGLANE NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) **CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenny** (75g), pomidor (65g), **wędlina drobiowa(gluten)** (50g), **chałka** (35g), dżem (30g), sałata (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb **pełnoziarnisty** (35g), szynka wieprzowa**(gluten)** (25g), ogórek świeży	Chleb **pełnoziarnisty** (35g), szynka wieprzowa**(gluten)** (25g), ogórek świeży	
OBIAD	**ZUPA BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM** Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (**mleko**)(10g), chleb **orkiszowy** (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony	**ZUPA BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM** Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (**mleko**)(10g), chleb **orkiszowy** (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony	**ZUPA BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM** Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (**mleko**)(10g), chleb **orkiszowy** (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony	**ZUPA BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM** Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (**mleko**)(10g), chleb **orkiszowy** (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony
	LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ I RYŻEM BIAŁYM (200g) Składniki: Pomidor (80g), papryka czerwona (60g), mięso z łopatki wieprzowej (80g), papryka zielona (30g), cukinia	**LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ I RYŻEM BIAŁYM** (200g) Składniki: Pomidor (80g), papryka czerwona (60g), mięso z łopatki wieprzowej (80g), papryka zielona (30g), cukinia (30g),	**LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ I RYŻEM BRĄZOWYM** (200g) Składniki: Pomidor (80g), papryka czerwona (60g), mięso z łopatki wieprzowej (80g), papryka zielona (30g), cukinia (30g), cebula (15g),	**POTRAWKA WARZYWNA Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ I RYŻEM BIAŁYM** (200g) Składniki: Pomidor (80g), cukinia (100), mięso z łopatki wieprzowej (80g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól,

	(30g), cebula (15g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól, pieprz SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 100G Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), **(mleko)**, majonez **(jajka, gorczyca)** (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	cebula (15g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól, pieprz SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 100G Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), **(mleko)**, majonez **(jajka, gorczyca)** (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól, pieprz SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 100G Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), **(mleko)**, majonez **(jajka, gorczyca)** (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	pieprz BUKIET WARZYW GOTOWANYCH 100G Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone(150g)
KOLACJA	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (90g), **serek homogenizowany naturalny** (100g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata 15g Papryka (40g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), **serek homogenizowany naturalny** (100g), polędwica sopocka (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata 15g, Papryka (40g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (90g), **serek homogenizowany naturalny** (100g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata 15g, Papryka (40g) Herbata bez cukru (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pszenny** (90g), **serek homogenizowany naturalny** (100g), polędwica sopocka (30g), pomidor (65g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata 15g Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb **pełnoziarnisty** (35g), **szynka** wieprzowa**(gluten)** (30g), pomidor (50g)	
	Energia: 2274kcal Tłuszcz: 67 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 95g Węglowodany:325g Błonnik:42g Sól: 4,7g	Energia: 2574kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 100g Węglowodany:360g Błonnik:43g Sól: 4,7g	Energia: 2421 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 23g Białko: 99g Węglowodany:335g Błonnik:36g Sól: 5,5g	Energia: 2232 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 22g Białko: 97g Węglowodany:334g Błonnik:29g Sól: 6g