21.08.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	**ZACIERKA NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), zacierki (45g): **mąka pszenna** 20g, **jajko** (10g) **KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), **jajko** (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**ZACIERKA NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), zacierki (45g): **mąka pszenna** 20g, **jajko** (10g) **KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), **jajko** (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI** Składniki: Jogurt naturalny (**mleko**) (150ml), płatki **owsiane** (45g) **KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), **jajko** (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**ZACIERKA NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), zacierki (45g): **mąka pszenna** 20g, **jajko** (10g) **KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM** Składniki: Chleb **pszenny** (110g), pomidor 65g), polędwica sopocka (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb **pszenno-żytni** (35g), polędwica sopocka (25g), ogórek (30g), masło ekstra (**mleko**) (5g)	Chleb **pełnoziarnisty** (35g), polędwica sopocka (25g), ogórek (30g), masło ekstra (**mleko**) (5g)	
OBIAD	**ZUPA MARCHEWKOWA Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: 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 **DORSZ PODANY Z SOSEM I ZIEMNIAKAMI** Składniki: ziemniaki (250g), **dorsz** filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, **jogurt naturalny (40g) – mleko,** koperek SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ	**ZUPA MARCHEWKOWA Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: 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 **DORSZ PODANY Z SOSEM I ZIEMNIAKAMI** Składniki: ziemniaki (250g), **dorsz** filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, **jogurt naturalny (40g) – mleko,** koperek SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ	**ZUPA MARCHEWKOWA Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: Woda (200g), , ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **DORSZ PODANY Z SOSEM I ZIEMNIAKAMI** Składniki: ziemniaki (250g), **dorsz** filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, **jogurt naturalny (40g) – mleko,** koperek SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ	**ZUPA MARCHEWKOWA Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **DORSZ PODANY Z SOSEM I ZIEMNIAKAMI** Składniki: ziemniaki (250g), **dorsz** filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, **jogurt naturalny (40g) – mleko,** koperek Kalafior gotowany (150g)

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