28.08.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	**PŁATKI OWSIANE NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), **płatki owsiane** (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany naturalny (**mleko**) (50g), **szynka wieprzowa gotowana (gluten)** (35g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata 15g Herbata (250ml)	**PŁATKI OWSIANE NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), **płatki owsiane** (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany naturalny (**mleko**)(50g), **szynka wieprzowa gotowana (gluten)**(35g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata 15g Herbata (250ml)	**PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM** Składniki: Jogurt naturalny (**mleko**) (150g),**płatki owsiane** **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki:Chleb **pełnoziarnisty** (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany naturalny (**mleko**)(50g), **szynka wieprzowa gotowana (gluten)** (35g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata 15g, Herbata (250ml)	**PŁATKI OWSIANE NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), **płatki owsiane** (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pszenny** (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany naturalny (**mleko**) (50g), **szynka wieprzowa gotowana (gluten)** (35g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata 15g, Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb **pszenno-żytni** (35g), **jajko** kurze (25g), rzodkiewka (30g)	Chleb **pełnoziarnisty** (35g), **jajko** kurze (25g), rzodkiewka (30g)	
OBIAD	**KRUPNIK RYŻOWY** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **FILET Z MIRUNY W PANIERCE Z PIECA Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: **miruna** świeża filet bez skóry (90g), **mąka pszenna** typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki gotowane (250g)	**KRUPNIK RYŻOWY** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g),pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **FILET Z MIRUNY W PANIERCE Z PIECA Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: **miruna** świeża filet bez skóry (90g), **mąka pszenna** typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki gotowane (250g)	**KRUPNIK RYŻOWY** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g),pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **FILET Z MIRUNY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: **miruna** świeża filet bez skóry (90g), **mąka pszenna** typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki gotowane (250g)	**KRUPNIK RYŻOWY** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g),pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **FILET Z MIRUNY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: **miruna** świeża filet bez skóry (90g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki gotowane (250g)
	SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (**mleko**), cebula (15g), majonez (**jajka, gorczyca**) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól	SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (**mleko**), cebula (15g), majonez (**jajka,**	SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (**mleko**), cebula (15g), majonez (**jajka, gorczyca**) (2g), sok ze	Bukiet warzyw gotowany (150g)

		gorczyca) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól	świeżej cytryny (2g), sól	
	Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	**KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (90g), ogórek (50g), **szynka** wieprzowa **(gluten)** (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g)sałata (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), **seler** (15g),ogórek kiszony (20g), **jajko** (20g), jabłko (15g), majonez (**jajka, gorczyca**) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)	**KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), ogórek (50g), **szynka wieprzowa (gluten)** (60g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g)sałata (15g) Sałatka: Ziemniak (50g), marchew (35g), pietruszka (15g), **seler** (15g),ogórek kiszony (20g), **jajko** (20g), jabłko (15g), majonez (**jajka, gorczyca**) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)	**KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (90g), ogórek (50g), **szynka wieprzowa (gluten)** (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g)sałata (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), **seler** (15g),ogórek kiszony (20g), **jajko** (20g), jabłko (15g), majonez (**jajka, gorczyca**) (10g), sól, pieprz Herbata bez cukru (250ml)	**KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA** Składniki: Chleb **pszenny** (90g), pomidor (65g) **szynka wieprzowa (gluten)** (50g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), **seler** (15g),ogórek kiszony (20g), **jajko** (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (**mleko**) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb **pełnoziarnisty** (35g), hummus (**sezam**) (30g), papryka (30g)	
	Energia: 2205 kcal Tłuszcz: 75g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:325g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2550 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 104g Węglowodany:326g 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:325g Błonnik:21g Sól: 5,5g