03.09.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	**KASZA MANNA NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), kasza manna (**pszenica**)((45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g),pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KASZA MANNA NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), kasza manna (**pszenica**)((45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g),pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM** Składniki:Jogurt naturalny (**mleko**)(150ml), płatki **owsiane** (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**KASZA MANNA NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), kasza manna (**pszenica**)((45g) **KANAPKI Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM Z KOPERKIEM** Składniki: Chleb **pszenny** (110g), pomidor (65g), szynka drobiowa (40g)**(gluten)**, twarożek z koperkiem (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb **razowy** (35g), **jajko** (30g), papryka (30g), masło ekstra (**mleko**) (5g)	Chleb **razowy** (35g), **jajko** (30g), papryka (30g), masło ekstra (**mleko**) (5g)	
OBIAD	**BARSZCZ UKRAIŃSKI** Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), sól, pieprz	**BARSZCZ UKRAIŃSKI** Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), sól, pieprz	**BARSZCZ UKRAIŃSKI** Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), sól, pieprz	**BARSZCZ UKRAIŃSKI** Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), sól, pieprz
	PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (**mleko**) (30g), mąka **pszenna** (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (**mleko**) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g),	**PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM** Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (**mleko**) (30g), mąka **pszenna** (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (**mleko**) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (**jajka, gorczyca**) (5g)	**PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM** Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (**mleko**) (30g), mąka **pszenna** (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (**mleko**) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (**jajka, gorczyca**) (5g)	**BPIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM JOGURTOWYM** Składniki: Kurczak pierś (90g), jogurt naturalny (**mleko**) (30g), mąka **pszenna** (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g) Kalafior gotowany (150g)

	majonez (**jajka, gorczyca**) (5g) 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 WĘDLINĄ I SAŁATKĄ MAKARONOWĄ 100g** Składniki: Chleb **pszenno-żytni-gluten** (90g), sałatka **makaronowa** (100g); wędlina **(30g)(gluten)**, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) **masło extra- mleko** (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ MAKARONOWĄ 100g** Składniki: Chleb **pszenno-żytni**-gluten (110g), sałatka **makaronowa** (130g); wędlina (50g) **(gluten)**, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) **masło extra- mleko** (15g) Herbata (250ml**)**	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ MAKARONOWĄ 100g** Składniki: Chleb **pszenno-żytni**-gluten (90g), sałatka **makaronowa** (100g); wędlina (30g)**(gluten)**, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) **masło extra- mleko** (15g) Herbata (250ml**)**	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ MAKARONOWĄ 100g** Składniki: Chleb **pszenno-żytni**-gluten (90g), sałatka **makaronowa** (100g) wędlina (30g)**(gluten)**, sałata lodowa (10g), pomidor (70g) **masło extra- mleko** (15g**)** Herbata (250ml**)**
II KOLACJA			Chleb **pełnoziarnisty** (30g), szynka wieprzowa (30g)**(gluten)**, ogórek (30g)	
	Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,8g	Energia: 2553kcal Tłuszcz: 74 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 114g Węglowodany:349g Błonnik:39g Sól: 4,8g	Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 123g Węglowodany:329g Błonnik:34g Sól: 5,3g	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 119g Węglowodany:324g Błonnik:26g Sól: 5g