19.09.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	**KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU** (250ml) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), ogórek (50g), **szynka wieprzowa(gluten)** (50g), masło ekstra (mleko) (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)	**KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU** (250ml) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), ogórek (50g), **szynka wieprzowa(gluten)** (50g), masło ekstra (mleko) (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)	**JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI** Składniki: Jogurt naturalny (**mleko**) (150ml), płatki owsiane (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), ogórek (50g), **szynka wieprzowa(gluten)** (50g), 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 bez cukru (250ml)	**KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU** (250ml) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA** Składniki: Chleb **pszenny** (110g), pomidor (50g), **szynka** wieprzowa**(gluten)** (50g), 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 ŚNIADANIE		Chleb **pełnoziarnisty** (35g), **szynka** wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra (**mleko**) (5g)	Chleb **pełnoziarnisty** (35g), **szynka** wieprzowa (25g), papryka (30g), masło ekstra (**mleko**) (5g)	
OBIAD	**ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (**mleko**) (10g), pietruszka korzeń (15g), **seler** korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie	**ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (**mleko**) (10g), pietruszka korzeń (15g), **seler** korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie	**ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (**mleko**) (10g), pietruszka korzeń (15g), **seler** korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie	**ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (**mleko**)(10g), pietruszka korzeń (15g), **seler** korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie

	NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2SZT/0S Składniki:mąka **pszenna** (50g), **mleko** 2% (30ml), **jajko** (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól jogurt naturalny (**mleko**) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg	**NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2SZT/0S** Składniki:mąka **pszenna** (50g), **mleko** 2% (30ml), **jajko** (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól jogurt naturalny (**mleko**) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg	**FILET Z PIERSI KURCZAKA DUSZONY W SOSEM JARZYNOWYM Z KASZĄ GRYCZANĄ** Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), sól, pieprz, marchew (10g), **seler** korzeń (10g), cebula (10g) , mąka **pszenna** (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz KASZA GRYCZANA (200g)	**NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2SZT/0S** Składniki:mąka **pszenna** (50g), **mleko** 2% (30ml), **jajko** (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól jogurt naturalny (**mleko**) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg
	Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA Z OLEJEM120g Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), Olej rzepakowy (2g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone(150g)
KOLACJA +PN	**KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (90g), twaróg (**mleko**) (40g), polędwica sopocka (35g), masło ekstra (**mleko**) (15g), pomidor (65g) sałata (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), twaróg (**mleko**) (70g), polędwica sopocka (50g), masło ekstra (**mleko**) (15g), pomidor (65g) sałata (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (90g), twaróg (**mleko**) (40g), polędwica sopocka (35g), masło ekstra (**mleko**) (15g), pomidor (65g) sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenny** (90g), pomidor (65g), twaróg (**mleko**) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g),masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			**Szynka** wieprzowa**(gluten)** (25g), pomidor (50g), pieczywo **żytnie** (25g), masło ekstra (**mleko**) (5g)	
	Energia: 2273 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:301g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2565 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:360g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2274 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5g