22.09.2026	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 **(gluten)** (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), ogórek (70g), **szynka wieprzowa gotowana (gluten)** (50g), dżem (30g), sałata (15g),masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KASZA MANNA NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), kasza manna **(gluten)**(45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), ogórek (70g), **szynka wieprzowa gotowana (gluten)**(50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**JOGURT Z PŁATKAMI OWSIANYMI** Składniki: Jogurt(**mleko**) (150ml), płatki owsiane (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), ogórek (70g), **szynka wieprzowa gotowana (gluten)**(50g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**KASZA MANNA NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), kasza manna **(gluten)** (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM** Składniki: Chleb **pszenny** (110g), pomidor (70g), **szynka wieprzowa gotowana (gluten)**(50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Kefir naturalny (**mleko**) (150g) z nasionami chia (15g)	Kefir naturalny (**mleko**) (150g) z nasionami chia (15g)	
OBIAD	**ZUPA PIECZARKOWA Z ZIEMNIAKAMI** Woda (200g), ziemniaki (50g), pieczarka (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 **MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ** Składniki: Makaron świderki z **pszenicy** (150g), łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (**mleko**)(40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej	**ZUPA PIECZARKOWA Z ZIEMNIAKAMI** Woda (200g), ziemniaki (50g), pieczarka (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 **MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ** Składniki: Makaron świderki z **pszenicy** durum (150g), łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (**mleko**) (40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól,	**ZUPA PIECZARKOWA Z ZIEMNIAKAMI** Woda (200g), ziemniaki (50g), pieczarka (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 **MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ** Składniki: **Makaron świderki pełnoziarnisty** (150g), łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (**mleko**) (40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej	**ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek **MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ** Składniki: Makaron świderki z **pszenicy** (150g), łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (**mleko**)(40g), marchewka (15g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano

	rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)	pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)	rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Fasolka szparagowa (150g) 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** (50g), papryka (50g), polędwica sopocka (30g), pomidor (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g)sałata (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), serek **homogenizowany naturalny** (80g), papryka (50g), polędwica sopocka (30g), pomidor (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g)sałata (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (90g), serek **homogenizowany naturalny** (50g), papryka (50g), polędwica sopocka (30g), pomidor (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g)sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pszenny** (90g), **serek homogenizowany naturalny** (50g), pomidor (80g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			**Szynka wieprzowa (gluten)** (25g), ogórek świeży (30g), pieczywo **żytnie** (25g), masło ekstra (**mleko**) (5g)	
	Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:299g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2535 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:340g 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: 2250 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5,5g