02.10.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	**PŁATKI JAGLANE NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) **KANAPKA Z HUMMUSEM I POLĘDWICĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni**(110g), papryka (60g), hummus **(sezam)**(40g), polędwica sopocka (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g), Herbata (250ml)	**PŁATKI JAGLANE NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki jaglane(45g) **KANAPKA Z HUMMUSEM I POLĘDWICĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), papryka (60g), hummus **(sezam)**(40g), polędwica sopocka (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g), Herbata (250ml)	**PŁATKI JAGLANE Z JOGURTEM NATURALNYM** Składniki:Jogurt naturalny (**mleko**) (150g), płatki jaglane (45g) **KANAPKA Z HUMMUSEM I POLĘDWICĄ** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), papryka (60g), hummus **(sezam)** (40g), polędwica sopocka (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g), Herbata bez cukru (250ml)	**PŁATKI JAGLANE NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) **KANAPKA Z WĘDLINĄ I PASTĄ JAJECZNĄ** Składniki: Chleb **pszenny** (110g), pomidor (65g), wędlina drobiowa (40g)**(gluten)**, pasta **jajeczna** (50g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		**CZEKOLADOWY PUDDING CHIA (MLEKO) 150G**	**CZEKOLADOWY PUDDING CHIA (MLEKO) 150G**	
OBIAD	**JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: Woda (200g), mix warzyw (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz	**JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: Woda (200g), mix warzyw (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz	**JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: Woda (200g), mix warzyw (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz	**JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: Woda (200g), mix warzyw (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz
	MIRUNA PIECZONA Składniki: **Miruna** (90g), **jajko, bułka tarta**, sól, pieprz Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z PORA Składniki:Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (**mleko**) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól,	**MIRUNA PIECZONA** Składniki: **Miruna** (90g), **jajko, bułka tarta,** sól, pieprz Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z PORA Składniki:Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (**mleko**) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól,	**MIRUNA PIECZONA** **Miruna** (90g), **jajko, bułka tarta,** sól, pieprz Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z PORA Składniki:Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (**mleko**) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz	**MIRUNA PIECZONA** Składniki: **Miruna** (90g), **jajko, bułka tarta,** sóL Ziemniaki (250g) Mix warzyw gotowanych (marchew, brokuł, kalafior) 150g

	pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA+PN	**KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (90g), ogórek (65g), szynka (40g)**(gluten)**, dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z DŻEMEMI WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), ogórek (65g), szynka (50g)**(gluten)**, dżem (40g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (90g), ogórek (65g), szynka (40g)**(gluten), jajko** (25g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenny** (90g), pomidor (65g), szynka (40g)**(gluten)**, dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Polędwica sopocka (25g)**(gluten)**, pomidor (30g), pieczywo **żytnie** (25g)	
	Energia: 2205 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:325g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2550 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 104g Węglowodany:346g 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:272g Błonnik:21g Sól: 5,5g