03.10.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	**PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) **KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ, SAŁATKA WARZYWNA** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), papryka (50g), szynka drobiowa (40g)**(gluten)**, masło ekstra (**mleko**)(15g), sałata (15g) Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), **seler** (10g),ogórek kiszony (10g), **jajko** (15g), jabłko (15g), groszek zielony (15g), majonez (**jajka, gorczyca**) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)	**PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) **KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ, SAŁATKA WARZYWNA** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), papryka (50g), szynka drobiowa (40g)**(gluten)**, masło ekstra (**mleko**)(15g)sałata (15g) Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), **seler** (10g),ogórek kiszony (10g), **jajko** (15g), jabłko (15g), groszek zielony (15g), majonez (**jajka, gorczyca**) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)	**PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM** Składniki:Jogurt naturalny (**mleko**) (150g), płatki ryżowe (45g) **KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ, SAŁATKA WARZYWNA** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), papryka (50g), szynka drobiowa (40g)**(gluten)**, masło ekstra (**mleko**)(15g)sałata (15g) Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), **seler** (10g),ogórek kiszony (10g), **jajko** (15g), jabłko (15g), groszek zielony (15g), majonez (**jajka, gorczyca**) (10g), sól, pieprz Herbata bez cukru (250ml)	**PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) **KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ, SAŁATKA WARZYWNA** Składniki: Chleb **pszenny** (110g), pomidor (50g), szynka drobiowa (40g)**(gluten)**, masło ekstra (**mleko**)(15g), sałata (15g) Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), **seler** (10g), jabłko (15g), jogurt grecki (**mleko)**(10g), sól, pieprz Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb **pełnoziarnisty**(25g), szynka drobiowa (25g)**(gluten)**, rzodkiewka (30g)	Chleb **pełnoziarnisty**(25g), szynka drobiowa (25g)**(gluten)**, rzodkiewka (30g)	
OBIAD	**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	**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	**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	**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

	ZAPIEKANY RYŻ WARZYWAMI I MIĘSEM Składniki: Ryż biały (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty (**mleko**)(20g),olej (5g) MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki (**mleko**)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	**ZAPIEKANY RYŻ WARZYWAMI I MIĘSEM** Składniki: Ryż biały (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty (**mleko**)(20g),olej (5g) MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki (**mleko**)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	**ZAPIEKANY RYŻ WARZYWAMI I MIĘSEM** Składniki: Ryż brązowy (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty(**mleko**)(20g), olej (5g) MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki (**mleko**)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	**UDZIK PIECZONY** Składniki: Kurczak udzik (90g) Ziemniaki (250g) Marchewka gotowana (150g) masło ekstra (**mleko**) (10g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA+PN	**KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (90g), pomidor (60g), pasta z czarnej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), pomidor (60g), pasta z czarnej soczewicy (60g), szynka wieprzowa (50g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (90g), pomidor (60g), pasta z czarnej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM BIAŁYM** Składniki: Chleb **pszenny** (90g), pomidor (60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, ser biały (**mleko**)(50g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb **pełnoziarnisty** (30g), szynka wieprzowa (25g**(gluten)**, ogórek (30g)	
	Energia: 2213kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:288g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2553kcal Tłuszcz: 74 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:348g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 22g Białko: 119g Węglowodany:305g Błonnik:45g Sól: 5,3g	Energia: 2208 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 31g Białko: 120g Węglowodany:277g Błonnik:29g Sól: 6g