04.10.2026	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 I PASTĄ Z FASOLI** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU** (250ml) **KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**PŁATKI KUKURYDZIANE Z JOGURTEM** Składniki:Jogurt naturalny **(mleko**)(150ml), płatki kukurydziane (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU** (250ml) **KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM TWAROGIEM** Składniki: Chleb **pszenny** (110g), pomidor (60g),twaróg (**mleko**)(60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb **pełnoziarnisty**(35g), ser żółty (**mleko**) (25g), pomidor (30g)	Chleb **pełnoziarnisty**(35g), ser żółty (**mleko**)(25g), pomidor (30g)	
OBIAD	**KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza **jęczmienna** perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	**KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza **jęczmienna** perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	**KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza **jęczmienna** perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	**KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza **jęczmienna** perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
	PULPETY WIEPRZOWE W SOSIE POMIDOROWYM Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), **bułka tarta** (15g), **jajko** (10g) olej rzepakowy (5g), sól, pieprz ziemniaki (250g) SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz	**PULPETY WIEPRZOWE W SOSIE POMIDOROWYM** Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), **bułka tarta** (15g), **jajko** (10g) olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g) SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz	**PULPETY WIEPRZOWE W SOSIE POMIDOROWYM** Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), **bułka tarta** (15g), **jajko** (10g) olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g) SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz	**PULPETY WIEPRZOWE W SOSIE POMIDOROWYM** Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), **bułka tarta** (15g), **jajko** (10g) olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g) SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz

	Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (**jajka, gorczyca**) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (**jajka, gorczyca**) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (**jajka, gorczyca**) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Gruszka (150g)	Gruszka (150g)	Gruszka (150g)	Gruszka pieczona (150g)
KOLACJA+PN	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (90g), pomidor (65g), szynka (40g)**(gluten)**, twarożek (50g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), pomidor (65g), szynka (40g)**(gluten)**, twarożek (70g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM** Składniki: Chleb **razowy** (110g), pomidor (65g), szynka (40g)**(gluten)**, twarożek (50g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), pomidor (65g), szynka (40g)**(gluten)**, twarożek (50g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Pomidor (50g), szynkowa (30g)**(gluten)**, pieczywo **żytnie** (25g)	
	Energia: 2274kcal Tłuszcz: 67 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 94g Węglowodany:326g Błonnik:42g Sól: 4,7g	Energia: 2563kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 18g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:358g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2421 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 23g Białko: 99g Węglowodany:335g Błonnik:36g Sól: 5,5g	Energia: 2232 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 22g Białko: 97g Węglowodany:334g Błonnik:29g Sól: 6g