	06.10.2026	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 (**pszenica**)((45g) **KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKOWĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni (gluten)** (110g), ogórek (80g), szynkowa (40g)**(gluten)**, ser żółty (**mleko**) (25g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KASZA MANNA NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), kasza manna (**pszenica**)((45g) **KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKOWĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni (gluten)** (110g),ogórek (80g), szynkowa (40g)**(gluten)**, ser żółty (**mleko**) (25g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM** Składniki:Jogurt naturalny **(mleko)**(150ml), płatki **owsiane** (45g) **KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKOWĄ** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty (gluten)**(110g), ogórek (80g), szynkowa (40g)**(gluten)**, ser żółty (**mleko**) (25g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**KASZA MANNA NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), kasza manna (**pszenica**)((45g) **KANAPKA Z SERKIEM WIEJSKIM I SZYNKOWĄ** Składniki: Chleb **pszenny(gluten)** (110g), pomidor (65g), serek wiejski (**mleko**)(60g), szynkowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb **pełnoziarnisty (gluten)**(30g), polędwica sopocka (25g)**(gluten)**, pomidor (30g)	Chleb **pełnoziarnisty(gluten)**(30g), polędwica sopocka (25g)**(gluten)**, pomidor (30g)	
	OBIAD	**ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), **seler** korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz	**ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), **seler** korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz	**ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), **seler** korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz	**ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), **seler** korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz
		GULASZ Z ZIEMNIAKAMI Ziemniaki (250g) Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**) (30g), **mąka**	**GULASZ Z ZIEMNIAKAMI** Ziemniaki (250g) Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**) (30g), **mąka**	**GULASZ Z ZIEMNIAKAMI** Ziemniaki (250g) Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**) (30g), **mąka**	**GULASZ Z ZIEMNIAKAMI** Ziemniaki (250g) Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**) (30g), **mąka**

		pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g) BURACZKI ZASMAŻANE:Buraki (150g), **pszenna** typ 500 (5g), masło ekstra (**mleko**) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	**pszenna** typ 500 (3g), natka pietruszki (3g) BURACZKI ZASMAŻANE:Buraki (150g), **pszenna** typ 500 (5g), masło ekstra (**mleko**) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	**pszenna** typ 500 (3g), natka pietruszki (3g) SURÓWKA Z BURAKÓWBuraki (150g), olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	**pszenna** typ 500 (3g), natka pietruszki (3g) BURACZKI ZASMAŻANE:Buraki (150g), **pszenna** typ 500 (5g), masło ekstra (**mleko**) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	**KANAPKI Z HUMMUSEM I POLĘDWICĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni (gluten)** (90g), papryka (60g), hummus (**sezam**) (40g), polędwica sopocka (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)	**KANAPKI Z HUMMUSEM I POLĘDWICĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni (gluten)** (110g), papryka (60g), hummus (**sezam**)(70g), polędwica sopocka (50g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)	**KANAPKI Z HUMMUSEM I POLĘDWICĄ** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty (gluten)** (90g), papryka (60g), hummus (**sezam**)(40g), polędwica sopocka (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM Z KOPERKIEM** Składniki: Chleb **pszenny (gluten)** (90g), pomidor (60g), wędlina drobiowa gotowana (40g)**(gluten)**, twarożek (50g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)
	II KOLACJA			Chleb **pełnoziarnisty (gluten)** (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g)**(gluten)**, pomidor (30g)	
		Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 61 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:36g Sól: 4,3g	Energia: 2557 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:350g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2313 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 69g Glukoza: 13 g NKT ogółem: 28g Białko: 103g Węglowodany:322g Błonnik:24g Sól: 4,8g