08.10.2026	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) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), szynka wieprzowa (50g)**(gluten)**, **seler** rzodkiewka (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta **(mleko)** (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny	**KASZA MANNA NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), kasza manna **(pszenica)**((45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), szynka wieprzowa (50g)**(gluten)**, rzodkiewka (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta **(mleko)** (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny	**JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI RYŻOWYMI** Składniki:Jogurt naturalny (**mleko**) (150ml), płatki ryżowe (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), szynka wieprzowa (50g)**(gluten)**, rzodkiewka (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta **(mleko)** (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny	**KASZA MANNA NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), kasza manna (**pszenica)**(45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pszenny**(110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (**mleko**)(60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)
II ŚNIADANIE		Chleb **razowy** (25g), **jajko** (30g), sałata (15g)	Chleb **razowy** (25g), **jajko** (30g), sałata (15g)	
OBIAD	**ZUPA KOPERKOWA** Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, **seler** korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	**ZUPA KOPERKOWA** Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, **seler** korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	**ZUPA KOPERKOWA** Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, **seler** korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	**ZUPA KOPERKOWA** Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, **seler** korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

		KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM Składniki: Makaron świderki z **pszenicy** durum (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (**mleko**)(20g), jogurt naturalny (**mleko**) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (**jajka, gorczyca**) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	**KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM** Składniki: Makaron świderki z **pszenicy** durum (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (**mleko**)(20g), jogurt naturalny (**mleko**) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (**jajka, gorczyca**) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	**KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM** Składniki: Makaron świderki **razowy** (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (**mleko**)(20g), jogurt naturalny (**mleko**) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (**jajka, gorczyca**) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)	**KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM** Składniki: Makaron świderki (**pszenica)** (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (**mleko**)(20g), jogurt naturalny (**mleko**) (50g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	**KANAPKI Z SZYNKĄ I SMALCEM Z BIAŁEJ FASOLI** Składniki: Chleb **pszenno-żytni(gluten)** -(90g), szynka (30)**(gluten)** , smalec z białej fasoli (50g) , sałata lodowa (10g), ogórek (70g) **masło extra- (mleko)** (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z SZYNKĄ I SMALCEM Z BIAŁEJ FASOLI** Składniki: Chleb **pszenno-żytni(gluten)** (110g), szynka (50)**(gluten)** , smalec z białej fasoli (70g) , sałata lodowa (10g), ogórek (70g) **masło extra- (mleko)** (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z SZYNKĄ I SMALCEM Z BIAŁEJ FASOLI** Składniki: Chleb **pszenno-żytni(gluten)** (90g), szynka (30)**(gluten)** , smalec z białej fasoli (50g) , sałata lodowa (10g), ogórek (70g) **masło extra- (mleko)** (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ JAJECZNO-TWAROGOWĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni(gluten)** (90g),szynka (30g)**(gluten)** pasta **twarogowo-jajeczna (mleko, jaja)** (50g) , sałata lodowa (10g),) **masło extra- (mleko)** (15g), pomidor (65g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Hummus (**sezam**) (30g), pomidor (30g), chleb **żytni** (15g)	
		Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 99g Węglowodany:298g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2585 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:3590g 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