	09.10.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
	ŚNIADANIE	**PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki **jęczmienne** (45g) **KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), **jajko** (60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki **jęczmienne** (45g) **KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), **jajko** (60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI** Składniki:Jogurt naturalny (**mleko**) (150ml), płatki **jęczmienne** (45g) **KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), **jajko** (60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki **jęczmienne** (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM KANAPKOWYM** Składniki: Chleb **pszenny** (110g), pomidor (60g), serek kanapkowy(**mleko**)(60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		**BANANOWY PUDDING CHIA (mleko)**	**BANANOWY PUDDING CHIA (mleko)**	
OBIAD		**ZUPA ZACIERKOWA** Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), **seler** korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka **pszenna** typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	**ZUPA ZACIERKOWA** Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), **seler** korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka **pszenna** typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	**ZUPA ZACIERKOWA** Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), **seler** korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka **pszenna** typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	**ZUPA ZACIERKOWA** Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), **seler** korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka **pszenna** typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

		PIECZONY MINTAJ W PANIERCE Składniki: **Mintaj** (90g), mąka **pszenna** (20g), **jajko** (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Pieczone ziemniaki (250g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	**PIECZONY MINTAJ W PANIERCE** Składniki: **Mintaj** (90g), mąka **pszenna** (20g), **jajko** (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Pieczone ziemniaki (250g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	**PIECZONY MINTAJ W PANIERCE** Składniki: **Mintaj** (90g), mąka **pszenna** (20g), **jajko** (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Pieczone ziemniaki (250g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	**PIECZONY MINTAJ W PANIERCE** Składniki: **Mintaj** (90g), mąka **pszenna** (20g), **jajko** (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Ziemniaki gotowane (250g) Marchew gotowana (150g), masło ekstra (**mleko**) (10g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	**KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (90g), ogórek (60g), szynka drob. (40g)**(gluten)**, soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), ogórek (60g), szynka drob. (50g)**(gluten)**, soczewica czerwona (70g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (90g), ogórek (60g), szynka drob. (40g)**(gluten)**, soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**KANAPKA Z SZYNKĄ I DŻEMEM** Składniki: Chleb **pszenny** (90g), pomidor (60g), szynka drob. (40g)**(gluten)**, dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb **pełnoziarnisty**(30g), polędwica sopocka (25g)**(gluten)**, sałata (15g)	
		Energia: 2233 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:300g Błonnik:31g Sól: 3,4g	Energia: 2580 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 119g Węglowodany:326g Błonnik:47g Sól: 4,3g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:43g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:288g Błonnik:25g Sól: 5g