	10.10.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
	ŚNIADANIE	**KAKAO (250ml)** (**mleko**) **KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, ser żółty (**mleko**) (25g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KAKAO (250ml)** (**mleko**) **KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, ser żółty (**mleko**) (25g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM** Składniki:Jogurt naturalny (**mleko**) (150g), płatki **owsiane** (45g) **KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, ser żółty (**mleko**) (25g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**KAKAO (250ml)** (**mleko**) **KANAPKA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ** Składniki: Chleb **pszenny** (110g), pomidor (65g),serek homogenizowany (**mleko**) (60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb **pełnoziarnisty** (30g), szynka wieprzowa (25g)**(gluten)**, papryka (30g)	Chleb **pełnoziarnisty** (30g), szynka wieprzowa (25g)**(gluten)**, papryka (30g)	
	OBIAD	**ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM** Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (**mleko**)(20g), pietruszka (10g), korzeń, **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	**ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM** Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (**mleko**)(20g), pietruszka (10g), korzeń, **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	**ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM** Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (**mleko**)(20g), pietruszka (10g), korzeń, **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	**ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM** Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (**mleko**)(20g), pietruszka (10g), korzeń, **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
		UDKO Z KURCZAKA PIECZONE	**UDKO Z KURCZAKA PIECZONE**	**UDKO Z KURCZAKA PIECZONE**	**UDKO Z KURCZAKA PIECZONE**

		Składniki: Ziemniaki (250g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (**mleko**), majonez (**jajka, gorczyca**) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	Składniki: Ziemniaki (250g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (**mleko**), majonez (**jajka, gorczyca**) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	Składniki: Ziemniaki (250g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (**mleko**), majonez (**jajka, gorczyca**) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Składniki: ziemniaki (250g) Udko z kurczaka z kością (130g) Brokuł gotowany (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA+PN	**PARÓWKI NA CIEPŁO** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g)**(gluten)**, szynkowa (40g)**(gluten)**, ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**PARÓWKI NA CIEPŁO** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), ogórek (60g), parówki z szynki (100g)**(gluten)**, szynkowa (40g)**(gluten)**, ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**PARÓWKI NA CIEPŁO** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g)**(gluten)**, szynkowa (40g)**(gluten)**, ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**PARÓWKI NA CIEPŁO** Składniki: Chleb **pszenny** (90g), pomidor (60g), parówki z szynki (50g)**(gluten)**, szynkowa (40g)**(gluten)**, ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Pomidor (40g), **jajko** (30g), pieczywo **żytnie** (25g)	
	Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,8g	Energia: 2603kcal Tłuszcz: 77 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 37g Białko: 122g Węglowodany:360g Błonnik:39g Sól: 4,8g	Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 123g Węglowodany:329g Błonnik:34g Sól: 5,3g	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 119g Węglowodany:324g Błonnik:26g Sól: 5g