12.10.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	**PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), pomidor (65g), **szynka z indyka (gluten)** (40g), serek śmietankowy (**mleko**) (40g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), pomidor (65g), **szynka z indyka(gluten)** (40g), serek śmietankowy (**mleko**) (40g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI** Składniki: Jogurt naturalny (**mleko**) (150ml), płatki owsiane (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), pomidor (65g), **szynka z indyka(gluten)** (40g), serek śmietankowy (**mleko**) (40g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM** Składniki: Chleb **pszenny** (110g), pomidor (65g), **szynka z indyka(gluten)** (40g), serek śmietankowy (**mleko**) (40g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Jogurt owocowy (**mleko**) (150g) z nasionami chia (10g)	kefir naturalny (**mleko**) (150g) z nasionami chia (15g)	
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 **PIEROGI** (300g) **Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ** Składniki: Pierogi (**mąka pszenna**, **jajko** kurze, twaróg półtłusty (**mleko**)	**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 **PIEROGI** (300g) **Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ** Składniki: Pierogi (**mąka pszenna**, **jajko** kurze, twaróg półtłusty (**mleko**)	**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 **FILET Z PIERSI KURCZAKA PIECZONY Z SOSEM KOPERKOWYM** Składniki: kurczak filet 80g, sól, pieprz, jogurt naturalny 20g **(mleko)**, koperek Ziemniaki 250g	**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 **PIEROGI** (300g) **Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ** Składniki: Pierogi (**mąka pszenna**, **jajko** kurze, twaróg półtłusty (**mleko**)

	brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (**mleko**) (20g) SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA 100G : **Seler** (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (**mleko**) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (**mleko**) (20g) SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA 100G : **Seler** (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (**mleko**) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA 100G : **Seler** (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (**mleko**) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (**mleko**) (20g) SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA 100G : **Seler** (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (**mleko**) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA +PN	**KANAPKI Z PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA I WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (90g), polędwica sopocka **(gluten)** (35g), pasta z suszonego pomidora (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata (15g) pomidor (40g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA I WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), polędwica sopocka **(gluten)**(50g), pasta z suszonego pomidora (70g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata (15g) pomidor (40g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA I WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (90g), polędwica sopocka **(gluten)** (35g), pasta z suszonego pomidora (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata (15g) pomidor (40g) Herbata bez cukru (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM** Składniki: Chleb **pszenny** (90g), polędwica sopocka **(gluten)** (35g), pomidor (65g), dżem (35g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Dżem owocowy (30g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb **pełnoziarnisty** (35g), ogórek świeży (40g), polędwica sopocka **(gluten)** (30g)	
	Energia: 2209 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g Węglowodany:288g Błonnik:38g NKT ogółem: 25g Białko: 97g	Energia: 2530 kcal Tłuszcz: 76 g Glukoza: 9g Węglowodany:320g Błonnik:38g NKT ogółem: 25g Białko: 104g	Energia: 2255 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g Węglowodany:288g Błonnik:38g NKT ogółem: 25g Białko: 102g	Energia: 2266 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g Węglowodany:288g Błonnik:28g NKT ogółem: 31g Białko: 98g