13.10.2026	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** (45g) **KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ** Składniki : Chleb pszenno-żytni **(gluten)** (110g), **makrela** wędzona (40g), **jajo kurze całe** (30g), ogórek kiszony (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (**mleko**) (5g), **szynka wieprzowa(gluten)** (20g) Pomidor (50g) sałata (15g), Herbata (250ml)	**KASZA MANNA NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), **kasza manna** (45g) **KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ** Składniki : Chleb pszenno-żytni **(gluten)**(110g), **makrela** wędzona (40g), **jajo kurze całe** (30g), ogórek kiszony (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (**mleko**) (5g) **szynka wieprzowa(gluten)** (20g) sałata (15g) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	**PŁATKI RYŻOWE NA MAŚLANCE** Składniki: Maślanka (**mleko**) (150ml), płatki ryżowe (45g) **KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ** Składniki : Chleb pełnoziarnisty **(gluten)**(110g), **makrela** wędzona (40g), **jajo kurze całe** (30g), ogórek kiszony (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (**mleko**) (5g) **szynka wieprzowa(gluten)** (20g) Pomidor (50g), sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**KASZA MANNA NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), **kasza manna** (45g) **KANAPKI Z WĘDLINĄ I PASTĄ TWAROGOWĄ** Składniki : Chleb pszenny**(gluten)** (110g), pomidor(80g), polędwica sopocka (40g), pasta twarogowa **(mleko)** (50g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb **pełnoziarnisty (gluten)** (35g), serek śmietankowy **(mleko)** (30g), papryka (30g), masło ekstra (**mleko**) (5g)	Chleb **pełnoziarnisty (gluten)** (35g), serek śmietankowy **(mleko)** (30g), papryka (30g), masło ekstra (**mleko**) (5g)	
	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

OBIAD	**PULPETY DROBIOWE W SOSIE POMIDOROWYM** Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), **jaja** kurze całe (10g), cebula (7g), mąka **pszenna** typ 500 (5g), bułka tarta **pszenna** (5g), pulpa pomidorowa (3g) Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z PORA Składniki:Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (**mleko**) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	**PULPETY DROBIOWE W SOSIE POMIDOROWYM** Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), **jaja** kurze całe (10g), cebula (7g), mąka **pszenna** typ 500 (5g), bułka tarta **pszenna** (5g), pulpa pomidorowa (3g) Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z PORA Składniki:Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (**mleko**) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	**PULPETY DROBIOWE W SOSIE POMIDOROWYM** Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), **jaja** kurze całe (10g), cebula (7g), mąka **pszenna** typ 500 (5g), bułka tarta **pszenna** (5g), pulpa pomidorowa (3g) Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z PORA Składniki:Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (**mleko**) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz cukru250	**PULPETY DROBIOWE W SOSIE POMIDOROWYM** Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), **jaja** kurze całe (10g), mąka **pszenna** typ 500 (5g), bułka tarta **pszenna** (5g), pulpa pomidorowa(3g) **Kasza bulgur(gluten)** (200g) Kalafior 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), **parówki z szynki (gluten, soja)** (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), wędlina **(gluten)** 15g Herbata (250ml)	**PARÓWKI NA CIEPŁO** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), **parówki z szynki (gluten, soja)** (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata(15g), wędlina **(gluten)** 15g Herbata (250ml)	**PARÓWKI NA CIEPŁO** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (90g), **parówki z szynki (gluten, soja)** (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**PARÓWKI NA CIEPŁO** Składniki: Chleb **pszenny** (90g), **parówki z szynki (gluten, soja)** (100g), pomidor (65g),ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), wędlina **(gluten)** 15g Herbata (250ml)
II KOLACJA			Pasta z fasoli (50g), pieczywo **żytnie** (25g), pomidor (40g)	
	Energia: 2213kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:288g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2513kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:358g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 22g Białko: 119g Węglowodany:305g Błonnik:45g Sól: 5,3g	Energia: 2208 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 31g Białko: 120g Węglowodany:277g Błonnik:29g Sól: 6g