15.10.2026	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 Z CIEICERZYCY I WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), pasta z cieicerzycy (50g), polędwica sopocka**(gluten)** (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata 15g Pomidor (70g) Herbata (250ml)	**KASZA MANNA NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), **kasza manna** (45g) **KANAPKI Z PASTĄ Z CIEICERZYCY I WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), pasta z cieicerzycy (50g), polędwica sopocka **(gluten)**(30g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata 15g Pomidor (70g) Herbata (250ml)	**JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI** Składniki: Jogurt naturalny (**mleko**) (150ml), **płatki jęczmienne** (45g) **KANAPKI Z PASTĄ Z CIECIERZYCY I WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty**(110g), pasta z ciecierzycy (50g), polędwica sopocka**(gluten)** (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata 15g Pomidor (70g) Herbata bez cukru (250ml)	**KASZA MANNA NA MLEKU** Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) **KANAPKI Z TWAROŻKIEM I KOPERKIEM** Składniki: Chleb **pszenny** (110g), twaróg (**mleko**) (50g), polędwica sopocka**(gluten)** (30g), jogurt naturalny (**mleko**)(10g), masło ekstra (**mleko**) (15g), koperek (10g) sałata 15g Pomidor (70g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb **pełnoziarnisty** (35g), polędwica sopocka (25g), papryka (30g), masło ekstra (**mleko**) (5g)	Chleb **pełnoziarnisty** (35g), polędwica sopocka (25g), papryka (30g), masło ekstra (**mleko**) (5g)	
OBIAD	**ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM** Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron **pszenny czterojajeczny** (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), **seler korzeniowy** (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA**	**ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM** Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron **pszenny czterojajeczny** (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), **seler korzeniowy** (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA**	**ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM** Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron z **pszenicy** durum (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA**	**ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM** Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron **pszenny czterojajeczny** (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA**

	Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80G), sól, pieprz Ziemniaki (250g) SURÓWKA: SURÓWKA Z BURAKÓW I JABŁKA Składniki: Buraki (120g), Jabłko (30g) olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), sól, pieprz Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z BURAKÓW I JABŁKA Składniki: Buraki (120g), Jabłko (30g) olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), sól, pieprz Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z BURAKÓW I JABŁKA Składniki: Buraki (120g), Jabłko (30g) olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), sól, pieprz Ziemniaki (250g) Buraczki gotowane (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA +PN	**KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA Z KASZY BULGUR I WARZYWAMI** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (90g), sałatka z **kaszy bulgur** (80g), **szynka** wieprzowa**(gluten)** (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA Z KASZY BULGUR I WARZYWAMI** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), sałatka z **kaszy bulgur** (110g), **szynka** wieprzowa**(gluten)** (50g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA Z KASZY BULGUR I WARZYWAMI** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (90g), sałatka z **kaszy bulgur** (80g), **szynka** wieprzowa**(gluten)** (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ i SAŁATKA Z KASZY BULGUR Z CUKINIĄ I POMIDOREM** Składniki: Chleb **pszenny** (90g), pomidor (65g), **szynka** wieprzowa**(gluten)** (35g), sałatka z **kaszy bulgur** (80g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb **pełnoziarnisty** (35g), **szynka** wieprzowa**(gluten)** (30g), ogórek świeży (40g)	
	Energia: 2221 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 105g Węglowodany:329g Błonnik:37g Sól: 4g	Energia: 2594 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 108g Węglowodany:350g Błonnik:42g Sól: 4,2g	Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 113g Węglowodany:313g Błonnik:49g Sól: 3,5g	Energia: 2211kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 105g Węglowodany:315g Błonnik:25g Sól: 4g