18.10.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	**Kakao (mleko)** (250ml) **KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), ogórek świeży (80g), **szynka wieprzowa** gotowana **(gluten)**(40g), serek homogenizowany (**mleko**)(50g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata15g Herbata (250ml)	**Kakao (mleko)** (250ml) **KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), ogórek świeży (80g), **szynka wieprzowa** gotowana **(gluten)**(40g),serek homogenizowany (**mleko**)(50g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata15g Herbata (250ml)	**PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM** Składniki: Jogurt naturalny (**mleko**) (150g), płatki ryżowe (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), ogórek świeży (80g), **szynka wieprzowa gotowana (gluten)** (40g), serek homogenizowany (**mleko**)(50g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata15g Herbata bez cukru (250ml)	**Kakao (mleko)**(250ml) **KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM** Składniki: Chleb **pszenny** (110g), ogórek świeży (80g), **szynka wieprzowa gotowana (gluten)** (40g), serek homogenizowany (**mleko**)(50g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata15g Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb **pełnoziarnisty** (35g), ser żółty (**mleko**)(25g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (**mleko**) (5g)	Chleb **pełnoziarnisty** (35g), ser żółty (**mleko**)(25g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (**mleko**) (5g)	
OBIAD	**BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), **jaja** kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (**mleko**)(5g), sól, pieprz, ziele angielskiee **KOTLET SCHABOWY Z PIECA** **Składniki:** Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta **(gluten)**(10g), olej rzepakowy (7g)**, jaja** kurze (6g), sól, pieprz	**BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), **jaja** kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (**mleko**)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie **KOTLET SCHABOWY Z PIECA** **Składniki:** Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta **(gluten)**(10g), olej rzepakowy (7g)**, jaja** kurze (6g), sól, pieprz	**BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), **jaja** kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (**mleko**)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie **KOTLET SCHABOWY Z PIECA** **Składniki:** Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta **(gluten)**(10g), olej rzepakowy (7g)**, jaja** kurze (6g), sól, pieprz	**BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (**mleko**)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie **BITKI SCHABOWE W SOSIE WŁASNYM** Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), mielona papryka, sól

	SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), **(mleko)**, cebula (15g), majonez **(jajka, gorczyca)** (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), **(mleko)**, cebula (15g), majonez **(jajka, gorczyca)** (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), **(mleko)**, cebula (15g), majonez **(jajka, gorczyca)** (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Bukiet warzyw gotowanych: (brokuł (50g), kalafior (50g), marchew (50g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA +PN	**KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (90g), pomidor (65g), ser żółty (**mleko**) (35g), **szynka** wieprzowa **(gluten)** (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata15g Herbata (250ml)	**KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), pomidor (65g), ser żółty (**mleko**) (35g), **szynka wieprzowa (gluten)** (50g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata15g Herbata (250ml)	**KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (90g), pomidor (65g), ser żółty (**mleko**) (35g), **szynka wieprzowa (gluten)**(30g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata15g Herbata bez cukru (250ml)	**KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM** Składniki: Chleb **pszenny** (90g), pomidor (65g), **szynka wieprzowa (gluten)** (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb **pełnoziarnisty (gluten)** (35g), **szynka** wieprzowa **(gluten)** (25g), pomidor (30g), masło ekstra (**mleko**) (5g)	
	Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 61 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:36g Sól: 4,3g	Energia: 2557 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:354g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2313 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 69g Glukoza: 7g NKT ogółem: 28g Białko: 103g Węglowodany:322g Błonnik:24g Sól: 4,8g