19.10.2026	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 WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), **szynka** wieprzowa **(gluten)** (50g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (**mleko**)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g) Herbata (250ml)	**PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), **szynka** wieprzowa **(gluten)** (50g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (**mleko**)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g) Herbata (250ml)	**PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM** Składniki: Jogurt naturalny (**mleko**)(150ml), płatki owsiane (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), **szynka** wieprzowa **(gluten)** (50g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (**mleko**)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g) Herbata bez cukru (250ml)	**PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) **KANAPKI Z WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenny** (110g), pomidor (80g), **szynka wieprzowa (gluten)** (40g), szynka z kurczaka (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb **pełnoziarnisty** (35g), **szynkowa (gluten, soja)**(25g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (5g)	Chleb **pełnoziarnisty** (35g), **szynkowa (gluten, soja)**(25g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (5g)	
OBIAD	**ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM**	**ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM**	**ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM**	**ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM**
	Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew(30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron świderki (**gluten**)(30g), pietruszka, korzeń (10g) **seler 10g**, jogurt grecki (**mleko**)(5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew(30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron świderki (**gluten**)(30g), pietruszka korzeń (10g), **seler 10g,** jogurt grecki (**mleko**)(5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew(30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron pełnoziarnisty (**gluten**)(30g), pietruszka, korzeń (10g), **seler 10g**jogurt grecki (**mleko**)(5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew(30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron świderki (**gluten**)(30g), pietruszka korzeń (10g),**seler 10g,** jogurt grecki (**mleko**) (5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

	UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: Udko z kurczaka z kością (130g) Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez **(jajka, gorczyca)** (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	**UDKO Z KURCZAKA PIECZONE** Składniki: Udko z kurczaka z kością (130g) Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez **(jajka, gorczyca)** (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	**UDKO Z KURCZAKA PIECZONE** Składniki: Udko z kurczaka z kością (130g) Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez **(jajka, gorczyca)** (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	**UDKO Z KURCZAKA PIECZONE** Składniki: Udko z kurczaka z kością (130g) Ziemniaki (250g) Gotowana marchewka (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA +PN	**KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (90g), **makrela** wędzona (40g), **jajo kurze całe** (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopocka**(gluten)** (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (**mleko**) (5g)sałata (15g) Pomidor dodatkowo (50g) Herbata (250ml)	**KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), **makrela** wędzona (50g), **jajo kurze całe** (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopocka **(gluten)**(50g), masło ekstra (**mleko**) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (**mleko**) (5g)sałata (15g) Pomidor dodatkowo (50g) Herbata (250ml)	**KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (90g), **makrela** wędzona (40g), **jajo kurze całe** (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopocka **(gluten)**(30g), masło ekstra (**mleko**) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (**mleko**) (5g)sałata (15g) Pomidor dodatkowo (50g) Herbata bez cukru (250ml)	**KANAPKA Z WĘDLINĄ I TWAROGIEM** Składniki: Chleb **pszenny** (90g), pomidor (65g), polędwica sopocka**(gluten)** (40g), twaróg (**mleko**) (40g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g), Herbata (250ml)
II KOLACJA			**Szynka wieprzowa (gluten)** (30g), pomidor (40g), chleb **żytni** (25g)	
	Energia: 2303 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 114g Węglowodany:309g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2604 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 28g Białko: 110g Węglowodany:349g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2314 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:320g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2282 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:302g Błonnik:21g Sól: 5g