20.10.2026	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 **(gluten)** (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), ogórek (70g), **szynka wieprzowa gotowana (gluten)** (50g), dżem (30g), sałata (15g),masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KASZA MANNA NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), kasza manna **(gluten)**(45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), ogórek (70g), **szynka wieprzowa gotowana (gluten)**(50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**JOGURT Z PŁATKAMI OWSIANYMI** Składniki: Jogurt(**mleko**) (150ml), płatki owsiane (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), ogórek (70g), **szynka wieprzowa gotowana (gluten)**(50g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**KASZA MANNA NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), kasza manna **(gluten)** (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM** Składniki: Chleb **pszenny** (110g), pomidor (70g), **szynka wieprzowa gotowana (gluten)**(50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Kefir naturalny (**mleko**) (150g) z nasionami chia (15g)	Kefir naturalny (**mleko**) (150g) z nasionami chia (15g)	
OBIAD	**ZUPA PIECZARKOWA Z ZIEMNIAKAMI** Woda (200g), ziemniaki (50g), pieczarka (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (**mleko**)(10g), pietruszka korzeń (15g), **seler** korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie **MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ**	**ZUPA PIECZARKOWA Z ZIEMNIAKAMI** Woda (200g), ziemniaki (50g), pieczarka (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (**mleko**)(10g), pietruszka korzeń (15g), **seler** korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie **MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ**	**ZUPA PIECZARKOWA Z ZIEMNIAKAMI** Woda (200g), ziemniaki (50g), pieczarka (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (**mleko**)(10g), pietruszka korzeń (15g), **seler** korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie **MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ**	**ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI** Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek **MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ**

	Składniki: Makaron świderki z **pszenicy** (150g), łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (**mleko**)(40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Składniki: Makaron świderki z **pszenicy** durum (150g), łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (**mleko**)(40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Składniki: **Makaron świderki pełnoziarnisty** (150g), łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (**mleko**)(40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Składniki: Makaron świderki z **pszenicy** (150g), łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (**mleko**)(40g), marchewka (15g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (90g), serek **homogenizowany naturalny** (50g), papryka (50g), polędwica sopocka **(gluten)**(30g), pomidor (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g)sałata (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), serek **homogenizowany naturalny** (80g), papryka (50g), polędwica sopocka**(gluten)** (30g), pomidor (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g)sałata (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (90g), serek **homogenizowany naturalny** (50g), papryka (50g), polędwica sopocka **(gluten)**(30g), pomidor (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g)sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pszenny** (90g), **serek homogenizowany naturalny** (50g), pomidor (80g), polędwica sopocka **(gluten)**(30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			**Szynka wieprzowa (gluten)** (25g), ogórek świeży (30g), pieczywo **żytnie** (25g), masło ekstra (**mleko**) (5g)	
	Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:299g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2535 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:340g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2272 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2250 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5,5g