21.10.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	**PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), **płatki jęczmienne** (45g) **KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni (110**g), **jajko** (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka**(gluten)** (35g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), **płatki jęczmienne** (45g) **KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni (110**g), **jajko** (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka **(gluten)**(35g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM** Składniki: Jogurt naturalny (**mleko)**(150ml), **płatki jęczmienne** (45g) **KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), **jajko** (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka **(gluten)**(35g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), **płatki jęczmienne** (45g) **KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNO-TWAROGOWĄ Z KOPERKIEM I WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenny** (110g), **białko jaja** (30g),twaróg (**mleko**)(40g), pomidor (65g), polędwica sopocka **(gluten)**(35g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g), koperek (5g), sól, pieprz Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb **pełnoziarnisty** (35g), **szynka wieprzowa (gluten)** (25g), ogórek (30g), masło ekstra (**mleko**) (5g)	Chleb **pełnoziarnisty** (35g), **szynka wieprzowa (gluten)** (25g), ogórek (30g), masło ekstra (**mleko**) (5g)	
OBIAD	**ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), **seler** korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE SZPINAKOWYM**	**ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), **seler** korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE SZPINAKOWYM**	**ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), **seler** korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść **PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE SZPINAKOWYM**	**ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), **seler** korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść **PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE SZPINAKOWYM**

	RYŻ BIAŁY 200 G SURÓWKA Z BURAKÓW Składniki: Buraki (150g), olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	RYŻ BIAŁY 200 G SURÓWKA Z BURAKÓW Składniki: Buraki (150g), olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	RYŻ BRĄZOWY 200 G SURÓWKA Z BURAKÓW Składniki: Buraki (150g), olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	RYŻ BIAŁY 200 G WARZYWA GOTOWANE 100G Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA +PN	**KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SAŁATKA GYROS** Składniki: Chleb **pszenno-żytni-gluten** (90g), sałatka gyros (80g) jogurt naturalny- **mleko (30), majonez(5g) – jaja, ser żółty (15g)** koperek, sól, pieprz, **szynka (gluten)**40g, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) **masło extra- mleko** (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SAŁATKA GYROS** Składniki: Chleb **pszenno-żytni-gluten** (110g), sałatka gyros (100g) jogurt naturalny- **mleko** (30), majonez(5g) – **jaja**, **ser żółty (15g)** koperek**,** sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) **szynka** 40g **(gluten)**masło extra- **mleko** (15g) **Herbata (250ml)**	**KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SAŁATKA GYROS** Składniki: Chleb **pszenno-żytni-gluten** (90g), sałatka gyros (80g) jogurt naturalny- **mleko** (30), majonez(5g) – **jaja, ser żółty** (15g) koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) **szynka** 40g, **(gluten)**masło extra- **mleko** (15g) **Herbata (250ml)**	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKA GYROS** Składniki: Chleb **pszenno-żytni-gluten** (90g), sałatka gyros (80g) jogurt naturalny- **mleko** (30), wędlina (15g) koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g)**szynka** 40g **(gluten)** masło extra- **mleko** (15g) **Herbata (250ml)**
II KOLACJA			Chleb **pełnoziarnisty** (35g), **szynka** wieprzowa **(gluten)** (25g), pomidor (30g), masło ekstra (**mleko**) (5g)	
	Energia: 2233 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:300g Błonnik:31g Sól: 3,4g	Energia: 2570 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 119g Węglowodany:346g Błonnik:47g Sól: 4,3g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:43g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:318g Błonnik:25g Sól: 5g