24.10.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	**PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), pomidor (80g), pasta z suszonego pomidora (50g), **szynka wieprzowa gotowana (gluten)** (40g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)	**PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), pomidor (80g), pasta z suszonego pomidora (50g), **szynka wieprzowa gotowana (gluten)** (40g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM** Składniki: Jogurt naturalny (**mleko**) (150g), płatki ryżowe (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), pomidor (80g), pasta z suszonego pomidora (50g), **szynka wieprzowa gotowana (gluten)**(40g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g), Herbata bez cukru	**PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM** Składniki: Chleb **pszenny** (110g), pomidor (80g), twaróg (**mleko**)(50g), **szynka wieprzowa (gluten)**gotowana (50g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb **razowy** (35g), pasta z ciecierzycy (50g), papryka (30g)	Chleb **razowy** (35g), pasta z ciecierzycy (50g), papryka (30g)	
OBIAD	**ZUPA Z CUKINIINA WYWARZE WARZYWNYM** Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (**mleko**)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony **GULASZ WIEPRZOWY** (150g) **Z KASZĄ GRYCZANĄ** (200g) Składniki gulaszu: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**) (30g), **mąka pszenna** typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)	**ZUPA Z CUKINIINA WYWARZE WARZYWNYM** Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (**mleko**)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony **GULASZ WIEPRZOWY** (150g) **Z KASZĄ GRYCZANĄ** (200g) Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**) (30g), **mąka pszenna** typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)	**ZUPA Z CUKINIINA WYWARZE WARZYWNYM** Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (**mleko**)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony **GULASZ WIEPRZOWY** (150g) **Z KASZĄ GRYCZANĄ** (200g) Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**) (30g), **mąka pszenna** typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)	**ZUPA Z CUKINIINA WYWARZE WARZYWNYM** Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (**mleko**)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony **GULASZ WIEPRZOWY** (150g) **Z KASZĄ JAGLANĄ** (200g) Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**) (30g), **mąka pszenna** typ 500 (3g), natka pietruszki (3g) Fasolka szparagowa (150g)

	MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki (**mleko**)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki (**mleko**)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki (**mleko**)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA +PN	**KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (90g), **jajko** (60g), rzodkiewka (65g), **szynka wieprzowa (gluten)** (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), **jajko** (60g), rzodkiewka (65g), **szynka wieprzowa (gluten)**(60g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (90g), **jajko** (60g), rzodkiewka (65g), **szynka wieprzowa (gluten)**(30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM, SAŁATĄ I POMIDOREM** Składniki: Chleb **pszenny** (90g), dżem (30g), pomidor (65g), **szynka wieprzowa (gluten)**(30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Pomidor (40g), ser żółty (**mleko**) (30g), pieczywo **żytnie** (25g)	
	Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 107g Węglowodany:310g Błonnik:37g Sól: 4g	Energia: 2557 kcal Tłuszcz: 57 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 106g Węglowodany:325g Błonnik:42g Sól: 4,2g	Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 113g Węglowodany:313g Błonnik:45gSól: 3,5g	Energia: 2311kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 105g Węglowodany:320g Błonnik:25g Sól: 4g