25.10.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	**Kakao (mleko) (300ml)** **KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (**mleko**), jogurt naturalny (**mleko**), pestki słonecznika)(60g), **szynka wieprzowa (gluten)**(30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**)(15g) Herbata (250ml)	**Kakao(mleko) (300ml)** **KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (**mleko**), jogurt naturalny (**mleko**), pestki słonecznika)(60g), **szynka wieprzowa (gluten)** (30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**)(15g) Herbata (250ml)	**PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM** Składniki: Jogurt naturalny (**mleko**) (150ml), płatki ryżowe (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (**mleko**), jogurt naturalny (**mleko**), pestki słonecznika)(60g), **szynka wieprzowa (gluten)** (30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**)(15g) Herbata bez cukru (250ml)	**Kakao (mleko) (300ml)** **KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA** Składniki: Chleb **pszenny** (110g), pasta z brokuła (brokuł, ser feta (**mleko**), jogurt naturalny (**mleko**)(60g), **szynka wieprzowa (gluten)**(30g), pomidor (50g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**)(15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		TRUSKAWKOWY PUDING CHIA 150g (**mleko**)	TRUSKAWKOWY PUDING CHIA 150g, (**mleko**)	
OBIAD	**ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM** Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron **pszenny** (40g), pietruszka, **seler** korzeń (20g), jogurt grecki (**mleko**)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek **KOTLETY MIELONE PIECZONE** Składniki : Łopatka wieprzowa (90g), **jajko** kurze (20g), bułka tarta **pszenna** (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)	**ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM** Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron **pszenny** (40g), pietruszka, **seler** korzeń (20g), jogurt grecki (**mleko**)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek **KOTLETY MIELONE PIECZONE** Składniki : Łopatka wieprzowa (90g), **jajko** kurze (20g), bułka tarta **pszenna** (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)	**ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM** Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron **pełnoziarnisty** (40g), pietruszka, **seler** korzeń (20g), jogurt grecki (**mleko**)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, **KOTLETY MIELONE PIECZONE** Składniki : Łopatka wieprzowa (90g), **jajko** kurze (20g), bułka tarta **pszenna** (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)	**ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM** Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron **pszenny** (40g), pietruszka, **seler** korzeń (20g), jogurt grecki (**mleko**)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek **KOTLETY MIELONE PIECZONE** Składniki : Łopatka wieprzowa (90g), **jajko** kurze (20g), bułka tarta **pszenna** (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)

	Ziemniaki (250g) SURÓWKA MARCHEWKA NA CIEPŁO Składniki: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (**mleko**) (10g), mąka **pszenna** (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Ziemniaki (250g) SURÓWKA MARCHEWKA NA CIEPŁO Składniki: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (**mleko**) (10g), mąka **pszenna** (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z MARCHEWKI Składniki: Marchew (120g), (jabłko 30g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Ziemniaki (250g) MARCHEWKA NA CIEPŁO Składniki: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (**mleko**) (10g), mąka **pszenna** (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA +PN	**KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROŻKIEM** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (90g), papryka (65g), ser twarogowy (**mleko**) (40g), jogurt naturalny (**mleko**) (10g) s**zynka wieprzowa (gluten)** (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROŻKIEM** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), papryka (65g), ser twarogowy (**mleko**) (60g), jogurt naturalny (**mleko**) (10g) **szynka wieprzowa (gluten)**(50g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROŻKIEM** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (90g), papryka (65g), ser twarogowy (**mleko**) (40g), jogurt naturalny (**mleko**) (10g),**szynka wieprzowa (gluten)** (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROŻKIEM** Składniki: Chleb **pszenny** (90g), pomidor (65g), ser twarogowy (**mleko**) (40g), jogurt naturalny (**mleko**) (10g), **szynka wieprzowa (gluten)** (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb **pełnoziarnisty** (35g), **jajko** (30g), pomidor (30g)	
	Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,8g	Energia: 2553kcal Tłuszcz: 76 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 114g Węglowodany:3550g Błonnik:39g Sól: 4,8g	Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 123g Węglowodany:329g Błonnik:34g Sól: 5,3g	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 119g Węglowodany:324g Błonnik:26g Sól: 5g