28.09.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	**PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g) **KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), ogórek (60g), polędwica sopocka **(gluten)** (40g), pasta **(dorsz, jajko, jogurt naturalny)**(40g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g) **KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), ogórek (60g), polędwica sopocka **(gluten)**(40g), pasta **(dorsz, jajko, jogurt naturalny)**(40g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**PŁATKI GRYCZANE Z JOGURTEM NATURALNYM** Składniki:Jogurt naturalny (**mleko**)(150g), płatki gryczane (45g) **KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), ogórek (60g), polędwica sopocka **(gluten)**(40g), pasta **(dorsz, jajko, jogurt naturalny)**(40g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g) **KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM ŚMIETANKOWYM KANAPKOWYM** Składniki: Chleb **pszenny** (110g), pomidor (60g), serek śmietankowy (**mleko**)(50g), polędwica sopocka**(gluten)** (40g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb **pełnoziarnisty** (35g), polędwica sopocka**(gluten)** (25g), pomidor (30g)	Chleb **pełnoziarnisty** (35g), polędwica sopocka**(gluten)** (25g), pomidor (30g)	
OBIAD	**ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM** Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron **pszenny** (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (**mleko**)(20g), pietruszka (10g), korzeń, **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	**ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM** Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron **pszenny** (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (**mleko**)(20g), pietruszka (10g), korzeń, **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	**ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM** Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron **pełnoziarnisty** (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (**mleko**)(20g), pietruszka (10g), korzeń, **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	**ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM** Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron **pszenny** (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (**mleko**)(20g), pietruszka (10g), korzeń, **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

	PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Kasza **jęczmienna** (200g) Sos: Jogurt grecki (**mleko**)(30g),koperek (3g),mąka **pszenna** (3g), masło (**mleko**)((3g), sól, pieprz Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (**jajka, gorczyca**) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	**PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM** Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Kasza **jęczmienna** (200g) Sos: Jogurt grecki (**mleko**)(30g),koperek (3g),mąka **pszenna** (3g), masło (**mleko**)((3g), sól, pieprz Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (**jajka, gorczyca**) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	**PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM** Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Kasza **jęczmienna** (200g) Sos: Jogurt grecki (**mleko**)(30g),koperek (3g),mąka **pszenna** (3g), masło (**mleko**)((3g), sól, pieprz Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (**jajka, gorczyca**) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)	**PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM** Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Kasza **jęczmienna** (200g) Sos: Jogurt grecki (**mleko**)(30g),koperek (3g),mąka **pszenna** (3g), masło (**mleko**)((3g), sól, pieprz Fasolka szparagowa gotowana (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM ŻÓŁTYM** Składniki: Chleb **pszenno-żytni-gluten** (90g), wędlina**(gluten)** (30g) **ser żółty** (15g), sałata masłowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) **masło extra- mleko** (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki:** Chleb **pszenno-żytni-gluten** (110g), wędlina**(gluten)** (50g) **ser żółty** (25g), sałata masłowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki:** Chleb **pszenno-żytni-gluten** (90g), wędlina (30g) **(gluten)ser żółty** (15g), sałata masłowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml**)**	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM BIAŁYM Składniki:** Chleb **pszenno-żytni-gluten** (90g), wędlina (30g) **(gluten)ser biały(**50g), sałata masłowa (10g), pomidor (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA+PN			Chleb **pełnoziarnisty** (30g), ogórek (30g), szynka drobiowa**(gluten)** (25g)	
	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 114g Węglowodany:309g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2574 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 27g Białko: 115g Węglowodany:340g Błonnik:38g 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