29.09.2026	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 (**pszenica**)((45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), pomidor (65g), **jajko** (60g) wędlina drobiowa gotowana (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KASZA MANNA NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), kasza manna (**pszenica**)((45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), pomidor (65g), **jajko** (60g) wędlina drobiowa gotowana (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM** Składniki:Jogurt naturalny (**mleko**)(150ml), płatki **jęczmienne** (45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), pomidor (65g), **jajko** (60g) wędlina drobiowa gotowana (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**KASZA MANNA NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), kasza manna (**pszenica**)((45g) **KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM** Składniki: Chleb **pszenny** (110g), pomidor (80g), wędlina drobiowa gotowana (40g)**(gluten)**, dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb **razowy** (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g)**(gluten)**, rzodkiewka (30g)	Chleb **razowy** (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g)**(gluten)**, rzodkiewka (30g)	
OBIAD	**ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY** Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), **seler** korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	**ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY** Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), **seler** korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	**ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY** Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), **seler** korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	**ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY** Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), **seler** korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
	BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM	**BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM**	**BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM**	**BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM**

	Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), **seler** korzeń (10g), cebula (10g) , mąka **pszenna** (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz Ziemniaki (250g) Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)	Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), **seler** korzeń (10g), cebula (10g) , mąka **pszenna** (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz Ziemniaki (250g) Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)	Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), **seler** korzeń (10g), cebula (10g) , mąka **pszenna** (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz Ziemniaki (250g) Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)	Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), **seler** korzeń (10g), cebula (10g) , mąka **pszenna** (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz Ziemniaki (250g) Brokuły gotowane (150g), masło (5g)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA+PN	**KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I PASTĄ Z CZERWONEJ FASOLI** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (90g), papryka (65g), szynka drob. (40g)**(gluten)**, pasta z czerwonej fasoli (40g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I PASTĄ Z CZERWONEJ FASOLI** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), papryka (65g), szynka drob. (50g)**(gluten)**, pasta z czerwonej fasoli (60g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I PASTĄ Z CZERWONEJ FASOLI** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (90g), papryka (80g), szynka drob. (40g)**(gluten)**,pasta z czerwonej fasoli (40g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM BIAŁYM** Składniki: Chleb **pszenny** (90g), pomidor (80g), ser biały (**mleko**)(50g), szynka drob.(40g)**(gluten)**, masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb **pełnoziarnisty** (30g), wędlina polędwica (25g)**(gluten)**, ogórek (30g)	
	Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:299g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2565 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