30.09.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	**KAKAO NA MLEKU** (250ml) **CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (75g), rzodkiewka (65g), szynkowa (40g)**(gluten)**, **chałka** (35g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KAKAO NA MLEKU** (250ml) **CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (75g), rzodkiewka (65g), szynkowa (40g)**(gluten)**, **chałka** (35g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM** Składniki:**Jogurt naturalny** (**mleko**) (150g), płatki ryżowe (45g) **KANAPKA Z WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), rzodkiewka (65g), szynkowa (40g), polędwica sopocka (30g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**KAKAO NA MLEKU** (250ml) **CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenny** (75g), szynkowa (40g)**(gluten)**, **chałka** (35g), dżem (30g), pomidor (65g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb **pełnoziarnisty** (30g), szynkowa (25g), pomidor (30g)	Chleb **pełnoziarnisty** (30g), szynkowa (25g), pomidor (30g)	
OBIAD	**ZUPA KOPERKOWA** Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, **seler** korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	**ZUPA KOPERKOWA** Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, **seler** korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	**ZUPA KOPERKOWA** Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, **seler** korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	**ZUPA KOPERKOWA** Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, korzeń **seler** (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek
	MAKARON Z GULASZEM DROBIOWYM I MARCHEWKĄ Składniki : makaron **pszenny** (150g) mięso drobiowe (100g), **jogurt naturalny** 20% (30g), marchewka (50g), sól, pieprz SURÓWKA Z ZIELONEGO OGÓRKA I KAPUSTY 100G Kompot wieloowocowy (250ml)	**MAKARON Z GULASZEM DROBIOWYM I MARCHEWKĄ** Składniki : makaron **pszenny** (150g) mięso drobiowe (100g), **jogurt naturalny** 20% (30g), marchewka (50g), sól, pieprz SURÓWKA Z ZIELONEGO OGÓRKA I KAPUSTY 100G Kompot wieloowocowy (250ml)	**MAKARON RAZOWY Z GULASZEM DROBIOWYM I MARCHEWKĄ** Składniki : makaron **pszenny razowy** (150g) mięso drobiowe (100g), **jogurt naturalny** 20% (30g), marchewka (50g), sól, pieprz SURÓWKA Z ZIELONEGO OGÓRKA I KAPUSTY 100G Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	**MAKARON Z GULASZEM DROBIOWYM I MARCHEWKĄ** Składniki : makaron **pszenny** (150g) mięso drobiowe (100g), **jogurt naturalny** 20% (30g), marchewka (50g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml) BUKIET WARZYW GOTOWANYCH 150G

PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA+PN	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany (**mleko**) (60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), ogórek (65g), serek homogenizowany (**mleko**) (100g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany (**mleko**) (60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pszenny** (90g), pomidor (65g), serek homogenizowany (**mleko**) (60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Szynka wieprzowa (30g)**(gluten)**, pieczywo **żytnie** (25g), papryka (30g)	
	Energia: 2233 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:300g Błonnik:31g Sól: 3,4g	Energia: 2570 kcal Tłuszcz: 73 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:288g Błonnik:25g Sól: 5g