

23.03.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWO STRAWNA D02
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)  <b>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b> Składniki: chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), rzodkiewka (50g), twaróg <b>(mleko)</b> (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g),masło ekstra <b>(mleko)</b> (15g)  Herbata (250ml)	<b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)  <b>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b> Składniki: chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), rzodkiewka (50g), twaróg <b>(mleko)</b> (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), masło ekstra <b>(mleko)</b> (15g)  Herbata (250ml)	<b>PŁATKI JAGLANE Z JOGURTEM NATURALNYM</b> Składniki:Jogurt naturalny <b>(mleko)</b> (150ml), płatki jaglane (45g)  <b>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b> Składniki: chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), rzodkiewka (50g), twaróg <b>(mleko)</b> (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), masło ekstra <b>(mleko)</b> (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)  <b>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b> Składniki: chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (65g), twaróg <b>(mleko)</b> (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra <b>(mleko)</b> (15g)  Herbata (250ml)
<b>II ŚNIADANIE</b>		Jogurt owocowy <b>(mleko)</b> (150g)	Jogurt owocowy bez cukru <b>(mleko)</b> (150g)	
<b>OBIAD</b>	<b>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</b>  Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz makaron (45g): woda, mąka <b>pszenna</b> (25g), <b>jajko</b> (10g)	<b>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</b>  Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz makaron (45g): woda, mąka <b>pszenna</b> (25g), <b>jajko</b> (10g)	<b>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</b>  Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz makaron (45g): woda, mąka <b>pszenna</b> (25g), <b>jajko</b> (10g)	<b>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</b>  Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz makaron (45g): woda, mąka <b>pszenna</b> (25g), <b>jajko</b> (10g)

	<p><b>POTRAWKA Z KURCZAKA</b> Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<b>mleko</b>) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g) Kasza <b>jęczmienna</b> (200g) SURÓWKA Z WARZYW MIESZANYCH: Składniki: kapusta biała (70g), marchew (40g), cebula (10g), ogórek (30g) olej rzepakowy (5g),  Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>POTRAWKA Z KURCZAKA</b> Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<b>mleko</b>) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g) Kasza <b>jęczmienna</b> (200g) SURÓWKA Z WARZYW MIESZANYCH: Składniki: kapusta biała (70g), marchew (40g), cebula (10g), ogórek (30g) olej rzepakowy (5g),  Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>POTRAWKA Z KURCZAKA</b> Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<b>mleko</b>) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g) Kasza <b>jęczmienna</b> (200g) SURÓWKA Z WARZYW MIESZANYCH: Składniki: kapusta biała (70g), marchew (40g), cebula (10g), ogórek (30g) olej rzepakowy (5g),  Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p><b>POTRAWKA Z KURCZAKA</b> Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<b>mleko</b>) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g) Kasza <b>jęczmienna</b> (200g) BROKUŁY GOTOWANE (150g)  Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I PASTĄ JAJECZNĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (90g), wędlina (30g) <b>pasta jajeczna (jaja) ( 50 g )</b>, sałata lodowa (10g), pomidor (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g)  Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I PASTĄ JAJECZNĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (110g), wędlina (30g) <b>pasta jajeczna (jaja) ( 90 g )</b>, sałata lodowa (10g), pomidor (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g)  Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I PASTĄ JAJECZNĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (90g), wędlina (30g) <b>pasta jajeczna (jaja)( 50 g )</b>, sałata lodowa (10g), pomidor (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g)  Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (90g), wędlina (40g) dżem ( 30 g ), sałata lodowa (10g), pomidor (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g)  Herbata (250ml)</p>
<b>II KOLACJA</b>			Szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), pieczywo <b>żytnie</b> (25g),	
	Energia: 2221 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 105g Węglowodany:329g Błonnik:37g Sól: 4g	Energia: 2594 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 115g Węglowodany:330g Błonnik:42g Sól: 4,2g	Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 113g Węglowodany:313g Błonnik:49g Sól: 3,5g	Energia: 2211kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 105g Węglowodany:315g Błonnik:25g Sól: 4,1g