

	13.07.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
	ŚNIADANIE	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I WĘDLINĄ Składniki: chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), rzodkiewka (50g), Serek homogenizowany (<u>mleko</u>)(60g), szynka wieprzowa (40g)(<u>gluten</u>), sałata (30g),masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I WĘDLINĄ Składniki: chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), rzodkiewka (50g), Serek homogenizowany (<u>mleko</u>)(60g), szynka wieprzowa (40g)(<u>gluten</u>), sałata (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g)	PŁATKI JAGLANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki:Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I WĘDLINĄ Składniki: chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), rzodkiewka (50g), Serek homogenizowany (<u>mleko</u>)(40g), szynka wieprzowa (40g)(<u>gluten</u>), sałata (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I WĘDLINĄ Składniki: chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (65g), Serek homogenizowany (<u>mleko</u>)(60g), szynka wieprzowa (40g)(<u>gluten</u>), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Jogurt owocowy (<u>mleko</u>) (150g)	Jogurt owocowy bez cukru (<u>mleko</u>) (150g)	
	OBIAD	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz makaron (45g): woda, mąka <u>pszenna</u> (25g), <u>jajko</u> (10g)	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz makaron (45g): woda, mąka <u>pszenna</u> (25g), <u>jajko</u> (10g)	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz makaron (45g): woda, mąka <u>pszenna</u> (25g), <u>jajko</u> (10g)	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz makaron (45g): woda, mąka <u>pszenna</u> (25g), <u>jajko</u> (10g)
		POTRAWKA Z KURCZAKA Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<u>mleko</u>) (10g), mąka <u>pszenna</u> (5g) Kasza <u>jęczmienna</u> (200g) SURÓWKA Z WARZYW MIESZANYCH: Składniki:	POTRAWKA Z KURCZAKA Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<u>mleko</u>) (10g), mąka <u>pszenna</u> (5g) Kasza <u>jęczmienna</u> (200g) SURÓWKA Z WARZYW MIESZANYCH: Składniki:	POTRAWKA Z KURCZAKA Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<u>mleko</u>) (10g), mąka <u>pszenna</u> (5g) Kasza <u>jęczmienna</u> (200g) SURÓWKA Z WARZYW MIESZANYCH: Składniki:	POTRAWKA Z KURCZAKA Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<u>mleko</u>) (10g), mąka <u>pszenna</u> (5g) Kasza <u>jęczmienna</u> (200g) BROKUŁY GOTOWANE (150g)

		kapusta biała (70g), marchew (40g), cebula (10g), ogórek (30g) olej rzepakowy (5g), Kompot wieloowocowy (250ml)	kapusta biała (70g), marchew (40g), cebula (10g), ogórek (30g) olej rzepakowy (5g), Kompot wieloowocowy (250ml)	kapusta biała (70g), marchew (40g), cebula (10g), ogórek (30g) olej rzepakowy (5g), Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	 Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA	KANAPKI Z WĘDLINĄ I PASTĄ JAJECZNĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (gluten) (90g), wędlina (30g) (gluten) pasta jajeczna (jaja, mleko) (50 g) , sałata lodowa (10g), pomidor (70g) masło extra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I PASTĄ JAJECZNĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (gluten) (110g), wędlina (30g) (gluten) pasta jajeczna (jaja, mleko) (90 g) , sałata lodowa (10g), pomidor (70g) masło extra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I PASTĄ JAJECZNĄ Składniki: Chleb razowy (gluten) (90g), wędlina (30g) (gluten) pasta jajeczna (jaja, mleko) (50 g) , sałata lodowa (10g), pomidor (70g) masło extra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb Chleb pszenno-żytni (gluten) (90g), (90g), wędlina (40g) (gluten) ,dżem (30 g), sałata lodowa (10g), pomidor (70g) masło extra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Szynka wieprzowa (25g) (gluten) , ogórek świeży (30g), pieczywo żytnie (gluten) (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: 69 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 115g Węglowodany:340g 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