	10.08.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
	ŚNIADANIE	**PŁATKI JAGLANE NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) **KANAPKA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I WĘDLINĄ** Składniki: chleb **pszenno-żytni** (110g), rzodkiewka (50g), Serek homogenizowany (**mleko**)(60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (30g),masło ekstra (**mleko**)(15g)	**PŁATKI JAGLANE NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) **KANAPKA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I WĘDLINĄ**Składniki: chleb **pszenno-żytni** (110g), rzodkiewka (50g), Serek homogenizowany (**mleko**)(60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (30g), masło ekstra (**mleko**)(15g)	**PŁATKI JAGLANE Z JOGURTEM NATURALNYM** Składniki:Jogurt naturalny (**mleko**) (150ml), płatki jaglane (45g) **KANAPKA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I WĘDLINĄ** Składniki: chleb **pełnoziarnisty** (110g), rzodkiewka (50g), Serek homogenizowany (**mleko**)(40g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (30g), masło ekstra (**mleko**)(15g)	**PŁATKI JAGLANE NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) **KANAPKA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I WĘDLINĄ** Składniki: chleb **pszenny** (110g), pomidor (65g), Serek homogenizowany (**mleko**)(60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**)(15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Jogurt owocowy (**mleko**) (150g)	Jogurt owocowy bez cukru (**mleko**) (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), **seler** korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz makaron (45g): woda, mąka **pszenna** (25g), **jajko** (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), **seler** korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz makaron (45g): woda, mąka **pszenna** (25g), **jajko** (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), **seler** korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz makaron (45g): woda, mąka **pszenna** (25g), **jajko** (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), **seler** korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz makaron (45g): woda, mąka **pszenna** (25g), **jajko** (10g)
		POTRAWKA Z KURCZAKA Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (**mleko**) (10g), mąka **pszenna** (5g) Kasza **jęczmienna** (200g) SURÓWKA Z WARZYW MIESZANYCH: Składniki:	**POTRAWKA Z KURCZAKA** Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (**mleko**) (10g), mąka **pszenna** (5g) Kasza **jęczmienna** (200g) SURÓWKA Z WARZYW MIESZANYCH: Składniki:	**POTRAWKA Z KURCZAKA** Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (**mleko**) (10g), mąka **pszenna** (5g) Kasza **jęczmienna** (200g) SURÓWKA Z WARZYW MIESZANYCH: Składniki:	**POTRAWKA Z KURCZAKA** Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (**mleko**) (10g), mąka **pszenna** (5g) Kasza **jęczmienna** (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