02.11.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01 I PEDIATRII P01	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: kapusta biała (70g), marchew (40g), cebula (10g), ogórek (30g) olej rzepakowy (5g), Kompot wieloowocowy (250ml)	**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: kapusta biała (70g), marchew (40g), cebula (10g), ogórek (30g) olej rzepakowy (5g), Kompot wieloowocowy (250ml)	**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: kapusta biała (70g), marchew (40g), cebula (10g), ogórek (30g) olej rzepakowy (5g), Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	**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) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I PASTĄ JAJECZNĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni (gluten)** (90g), wędlina drob. (30g**(gluten, soja) 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 drob. (30g)**(gluten, soja) 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 drob.(30g)**(gluten, soja) 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 drob. (40g) **(gluten, soja),**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