| 05.10.2026 | DIETA PODSTAWOWA D01 | DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01 | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 | DIETA ŁATWOSTRAWNA D02 |
|---|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE | **PŁATKI JAGLANE NA MLEKU**<br>Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)<br><br>**KANAPKA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I WĘDLINĄ**<br>Składniki:<br>chleb **pszenno-żytni** (110g), rzodkiewka (50g), Serek homogenizowany (**mleko**)(60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (30g),masło ekstra (**mleko**)(15g) | **PŁATKI JAGLANE NA MLEKU**<br>Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)<br><br>**KANAPKA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I WĘDLINĄ**Składniki:<br>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**<br>Składniki:Jogurt naturalny (**mleko**) (150ml), płatki jaglane (45g)<br><br>**KANAPKA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I WĘDLINĄ**<br>Składniki:<br>chleb **pełnoziarnisty** (110g), rzodkiewka (50g), Serek homogenizowany (**mleko**)(40g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (30g), masło ekstra (**mleko**)(15g) | **PŁATKI JAGLANE NA MLEKU**<br>Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)<br><br>**KANAPKA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I WĘDLINĄ**<br>Składniki:<br>chleb **pszenny** (110g), pomidor (65g), Serek homogenizowany (**mleko**)(60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**)(15g)<br><br>Herbata (250ml) |
| II ŚNIADANIE | | Jogurt owocowy (**mleko**) (150g) | Jogurt owocowy bez cukru (**mleko**) (150g) | |
| OBIAD | **ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM**<br><br>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**<br><br>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**<br><br>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**<br><br>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**<br>Składniki:<br>Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (**mleko**) (10g), mąka **pszenna** (5g)<br>Kasza **jęczmienna** (200g)<br>SURÓWKA Z WARZYW MIESZANYCH:<br>Składniki:<br>kapusta biała (70g), marchew (40g), cebula (10g), ogórek (30g) olej rzepakowy (5g),<br><br>Kompot wieloowocowy (250ml) | **POTRAWKA Z KURCZAKA**<br>Składniki:<br>Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (**mleko**) (10g), mąka **pszenna** (5g)<br>Kasza **jęczmienna** (200g)<br>SURÓWKA Z WARZYW MIESZANYCH:<br>Składniki:<br>kapusta biała (70g), marchew (40g), cebula (10g), ogórek (30g) olej rzepakowy (5g),<br><br>Kompot wieloowocowy (250ml) | **POTRAWKA Z KURCZAKA**<br>Składniki:<br>Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (**mleko**) (10g), mąka **pszenna** (5g)<br>Kasza **jęczmienna** (200g)<br>SURÓWKA Z WARZYW MIESZANYCH:<br>Składniki:<br>kapusta biała (70g), marchew (40g), cebula (10g), ogórek (30g) olej rzepakowy (5g),<br><br>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml) | **POTRAWKA Z KURCZAKA**<br>Składniki:<br>Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (**mleko**) (10g), mąka **pszenna** (5g)<br>Kasza **jęczmienna** (200g)<br>BROKUŁY GOTOWANE (150g)<br><br>Kompot wieloowocowy (250ml) |
| | **PODWIECZOREK** | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko pieczone (150g) |
| | **KOLACJA+PN** | **KANAPKI Z WĘDLINĄ I PASTĄ JAJECZNĄ**<br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni (gluten)** (90g), wędlina drob. (30g**(gluten) pasta jajeczna (jaja, mleko) ( 50 g )**, sałata lodowa (10g), pomidor (70g) **masło extra (mleko)** (15g)<br><br>Herbata (250ml) | **KANAPKI Z WĘDLINĄ I PASTĄ JAJECZNĄ**<br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni (gluten)** (110g), wędlina drob. (30g)**(gluten) pasta jajeczna (jaja, mleko) ( 90 g )**, sałata lodowa (10g), pomidor (70g) **masło extra (mleko)** (15g)<br><br>Herbata (250ml**)** | **KANAPKI Z WĘDLINĄ I PASTĄ JAJECZNĄ**<br>Składniki:<br>Chleb **razowy (gluten)** (90g), wędlina drob.(30g)**(gluten) pasta jajeczna (jaja, mleko) ( 50 g )**, sałata lodowa (10g), pomidor (70g) **masło extra (mleko)** (15g)<br><br>Herbata (250ml**)** | **KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM**<br>**Składniki:**<br>Chleb Chleb **pszenno-żytni (gluten)** (90g), (90g), wędlina drob. (40g) **(gluten),**dżem ( 30 g ), sałata lodowa (10g), pomidor (70g) **masło extra (mleko)**(15g)<br><br>Herbata (250ml**)** |
| | **II KOLACJA** | | | Szynka wieprzowa (25g)**(gluten)**, ogórek świeży (30g), pieczywo **żytnie (gluten)** (25g), | |
| | | Energia: 2221 kcal<br>Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g<br>NKT ogółem: 27,44g<br>Białko: 105g<br>Węglowodany:329g Błonnik:37g<br>Sól: 4g | Energia: 2594 kcal<br>Tłuszcz: 69 g Glukoza: 14g<br>NKT ogółem: 28g<br>Białko: 115g<br>Węglowodany:340g Błonnik:42g<br>Sól: 4,2g | Energia: 2321 kcal<br>Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g<br>NKT ogółem: 29g<br>Białko: 113g<br>Węglowodany:313g Błonnik:49g<br>Sól: 3,5g | Energia: 2211kcal Tłuszcz: 62 g<br>Glukoza: 12g<br>NKT ogółem: 32g<br>Białko: 105g<br>Węglowodany:315g Błonnik:25g<br>Sól: 4,1g |