

09.04.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAW NA D02
<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>KASZA MANNA NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), <b>kasza manna</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), pomidor (80g), serek śmietankowy (<b>mleko</b>) (40g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g), sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KASZA MANNA NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), <b>kasza manna</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), pomidor (80g), serek śmietankowy (<b>mleko</b>) (40g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g), sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM (300ml)</b> Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150g), <b>płatki owsiane</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), pomidor (80g), serek śmietankowy (<b>mleko</b>) (40g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g), sałata (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>KASZA MANNA NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), <b>kasza manna</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (80g), szynka wieprzowa (50g), serek śmietankowy (<b>mleko</b>) (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<b>CZEKOLADOWY PUDING CHIA (mleko)</b>	<b>CZEKOLADOWY PUDING CHIA (mleko)</b>	
<b>OBIAD</b>				

	<p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b> Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <b>pszenny czteroajeczny</b> (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH</b> Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), mąka <b>pszenna</b> typ 450 (3g) Ziemniaki pieczone (200g)</p> <p>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b> Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <b>pszenny czteroajeczny</b> (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH</b> Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), mąka <b>pszenna</b> typ 450 (3g) Ziemniaki pieczone (200g)</p> <p>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b> Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron z <b>pszenicy</b> durum (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH</b> Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), mąka <b>pszenna</b> typ 450 (3g) Ziemniaki pieczone (200g)</p> <p>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b> Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <b>pszenny czteroajeczny</b> (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH</b> Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), mąka <b>pszenna</b> typ 450 (3g) Ziemniaki pieczone (200g)</p> <p>Brokuł gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<p><b>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b> Składniki: chleb <b>pszenno-żytni</b> (90g), ogórek (65g), twaróg (<b>mleko</b>)(50g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p>	<p><b>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b> Składniki: chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), ogórek (65g), twaróg (<b>mleko</b>)(80g), szynka drobiowa (50g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p>	<p><b>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b> Składniki: chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), ogórek (65g), twaróg (<b>mleko</b>)(50g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p>	<p><b>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b> Składniki: chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (65g), twaróg (<b>mleko</b>)(50g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p>

	Herbata (250ml)	Herbata (250ml)	Herbata bez cukru (250ml)	Herbata (250ml)
<b>II KOLACJA</b>			Pomidor (40g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (30g), pieczywo <b>żytnie</b> (25g)	
	Energia: 2203 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:295g Błonnik:29g Sól: 2,4g	Energia: 2570 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 114g Węglowodany:358g Błonnik:42g Sól: 3,3g	Energia: 2393 kcal Tłuszcz: 73 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:325g Błonnik:38g Sól: 3,3g	Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:297g Błonnik:21g Sól: 4g