

01.05.2026	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ZACIERKA NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), zacierki (45g): <b>mąka pszenna</b> 20g, <b>jajko</b> (10g) <b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata (250ml)	<b>ZACIERKA NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), zacierki (45g): <b>mąka pszenna</b> 20g, <b>jajko</b> (10g) <b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata (250ml)	<b>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI</b> Składniki: Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (150ml), płatki <b>owsiane</b> (45g) <b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	<b>ZACIERKA NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), zacierki (45g): <b>mąka pszenna</b> 20g, <b>jajko</b> (10g) <b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM</b> Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor 65g), polędwica sopocka (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata (250ml)
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>pszenno-żytni</b> (35g), polędwica sopocka (25g), ogórek (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), polędwica sopocka (25g), ogórek (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	
<b>OBIAD</b>	<b>ZUPA MARCHEWKOWA Z ZIEMNIAKAMI</b> Składniki: Woda (200g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), śmietana 12% ( <b>mleko</b> ) (10g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie <b>DORSZ PODANY Z SOSEM I ZIEMNIAKAMI</b> Składniki: ziemniaki (250g), <b>dorsz</b> filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, <b>jogurt naturalny (40g) – mleko</b> , koperek	<b>ZUPA MARCHEWKOWA Z ZIEMNIAKAMI</b> Składniki: Woda (200g), , ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), śmietana 12% ( <b>mleko</b> ) (10g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie <b>DORSZ PODANY Z SOSEM I ZIEMNIAKAMI</b> Składniki: ziemniaki (250g), <b>dorsz</b> filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, <b>jogurt naturalny (40g) – mleko</b> , koperek	<b>ZUPA MARCHEWKOWA Z ZIEMNIAKAMI</b> Składniki: Woda (200g), , ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie <b>DORSZ PODANY Z SOSEM I ZIEMNIAKAMI</b> Składniki: ziemniaki (250g), <b>dorsz</b> filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, <b>jogurt naturalny (40g) – mleko</b> , koperek	<b>ZUPA MARCHEWKOWA Z ZIEMNIAKAMI</b> Składniki: Woda (200g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie <b>DORSZ PODANY Z SOSEM I ZIEMNIAKAMI</b> Składniki: ziemniaki (250g), <b>dorsz</b> filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, <b>jogurt naturalny (40g) – mleko</b> , koperek
	SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ	SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ	SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ	Kalafior gotowany (150g)

	Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki ( <b>mleko</b> ) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki ( <b>mleko</b> ) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	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)	Kompot wieloowocowy (250ml)
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<b>KANAPKA Z SZYNKĄ I SEREM ŻÓŁTYM</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (90g), szynka (30g) , ser żółty ( <b>mleko</b> ) (35g)sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKA Z SZYNKA I SEREM ŻÓŁTYM</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (110g), szynka(50g) , ser żółty ( <b>mleko</b> ) (35g)sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREM ŻÓŁTYM</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty gluten</b> (90g), szynka(30g) , ser żółty ( <b>mleko</b> ) (35g) sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata bez cukru (250ml)	<b>KANAPKI Z SZYNKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM</b> Składniki: Chleb <b>pszenny -gluten</b> (90g), sałata lodowa (10g), ) <b>masło extra- mleko</b> (15g), serek śmietankowy <b>mleko</b> (35g), szynka(30g) Pomidor (65g) Herbata (250ml)
<b>II KOLACJA</b>			Pomidor (50g), szynkowa (30g), pieczywo <b>żytnie</b> (25g)	
	Energia: 2228 kcal Tłuszcz: 58 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 107g Węglowodany:304g Błonnik:37g Sól: 4g	Energia: 2532 kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 110g Węglowodany:340g Błonnik:42g Sól: 4,2g	Energia: 2330 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 115g Węglowodany:313g Błonnik:49g Sól: 3,5g	Energia: 2218 kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 107g Węglowodany:320g Błonnik:25g Sól: 4g