

02.05.2026	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	<p>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (50g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g), ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)</p>	<p>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (50g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g), ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)</p>	<p>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek (50g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g), ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (mleko) (10g), sól, pieprz Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (50g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra, (mleko) (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g), ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (mleko) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (25g), papryka (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
OBIAD	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (mleko) (10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (mleko) (10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12%, (mleko) (10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p>

KOLACJA	NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2SZT/0S Składniki:mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól jogurt naturalny (mleko) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg	NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2SZT/0S Składniki:mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól jogurt naturalny (mleko) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg	RAZOWE NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2SZT/0S Składniki:mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól jogurt naturalny (mleko) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg	NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2SZT/0S Składniki:mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól jogurt naturalny (mleko) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg
	Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA Z OLEJEM120g Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), Olej rzepakowy (2g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone(150g)
	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), twaróg (mleko) (40g), polędwica sopocka (35g), masło ekstra (mleko) (15g), pomidor (65g) sałata (15g)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), twaróg (mleko) (70g), polędwica sopocka (50g), masło ekstra (mleko) (15g), pomidor (65g) sałata (15g)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), twaróg (mleko) (40g), polędwica sopocka (35g), masło ekstra (mleko) (15g), pomidor (65g) sałata (15g)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), twaróg (mleko) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g),masło ekstra (mleko) (15g)
	Herbata (250ml)	Herbata (250ml)	Herbata bez cukru (250ml)	Herbata (250ml)
			Szynka wieprzowa (25g), pomidor (50g), pieczywo żytnie (25g), masło ekstra (mleko) (5g)	
II KOLACJA	Energia: 2273 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:301g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2565 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:360g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2274 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5g