

03.05.2026	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>Kakao (mleko)</b> (250ml)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), serek homogenizowany ( <b>mleko</b> )(50g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), sałata15g  Herbata (250ml)	<b>Kakao (mleko)</b> (250ml)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g),serek homogenizowany ( <b>mleko</b> )(50g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), sałata15g  Herbata (250ml)	<b>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</b> Składniki: Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (150g), płatki ryżowe (45g) <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), serek homogenizowany ( <b>mleko</b> )(50g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), sałata15g  Herbata bez cukru (250ml)	<b>Kakao (mleko)</b> (250ml)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM</b> Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), serek homogenizowany ( <b>mleko</b> )(50g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), sałata15g  Herbata (250ml)
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), ser żółty ( <b>mleko</b> )(25g), rzodkiewka (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), ser żółty ( <b>mleko</b> )(25g), rzodkiewka (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	
<b>OBIAD</b>	<b>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM</b>  Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), <b>jaja</b> kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(5g), sól, pieprz, ziele angielskie  <b>KOTLET SCHABOWY Z PIECA</b> <b>Składniki:</b> Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta ( <b>gluten</b> )(10g), olej rzepakowy (7g), <b>jaja</b> kurze (6g), sól,	<b>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM</b>  Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), <b>jaja</b> kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(5g), sól, pieprz, ziele angielskie  <b>KOTLET SCHABOWY Z PIECA</b> <b>Składniki:</b> Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta ( <b>gluten</b> ) (10g), olej rzepakowy (7g), <b>jaja</b> kurze	<b>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM</b>  Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), <b>jaja</b> kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(5g), sól, pieprz, ziele angielskie  <b>KOTLET SCHABOWY Z PIECA</b> <b>Składniki:</b> Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta ( <b>gluten</b> )(10g), olej rzepakowy (7g), <b>jaja</b> kurze (6g), sól, pieprz	<b>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(5g), sól, pieprz, ziele angielskie  <b>BITKI SCHABOWE W SOSIE WŁASNYM</b> <b>Składniki:</b> Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), mielona papryka, sól

	<p>pieprz</p> <p>SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), <u>(mleko)</u>, cebula (15g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>(6g), sól, pieprz</p> <p>SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), <u>(mleko)</u>, cebula (15g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), <u>(mleko)</u>, cebula (15g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>Bukiet warzyw gotowanych: (brokuł (50g), kalafior (50g), marchew (50g)</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 SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), pomidor (65g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata 15g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata 15g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), pomidor (65g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata 15g</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II KOLACJA</b>			Chleb <u>pełnoziarnisty (gluten)</u> (35g), szynka wieprzowa (25g), pomidor (30g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (5g)	
	<p>Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 61 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany: 322g Błonnik: 36g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2557 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany: 354g Błonnik: 38g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2313 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany: 322g Błonnik: 38g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 69g Glukoza: 7g NKT ogółem: 28g Białko: 103g Węglowodany: 322g Błonnik: 24g Sól: 4,8g</p>