

04.05.2026	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
ŚNIADANIE	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (mleko)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g) Herbata (250ml)	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (mleko)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (mleko)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (80g), szynka wieprzowa (40g), szynka z kurczaka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (35g), szynkowa (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (5g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), szynkowa (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (5g)	
OBIAD	ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM	ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM	ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM	ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM
	Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew(30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron świderki (gluten)(30g), pietruszka, korzeń (10g) seler 10g , jogurt grecki (mleko)(5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew(30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron świderki (gluten)(30g), pietruszka korzeń (10g), seler 10g , jogurt grecki (mleko)(5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew(30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron pełnoziarnisty (gluten)(30g), pietruszka, korzeń (10g), seler 10g jogurt grecki (mleko)(5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew(30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron świderki (gluten)(30g), pietruszka korzeń (10g), seler 10g , jogurt grecki (mleko) (5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek
	UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki:	UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki:	UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki:	UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki:

	<p>Udko z kurczaka z kością (130g) Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<u>jajka</u>, <u>gorczyca</u>) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Udko z kurczaka z kością (130g) Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<u>jajka</u>, <u>gorczyca</u>) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Udko z kurczaka z kością (130g) Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<u>jajka</u>, <u>gorczyca</u>) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>Udko z kurczaka z kością (130g) Ziemniaki (250g) Gotowana marchewka (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), <u>makrela</u> wędzona (40g), <u>jajo kurze całe</u> (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopočka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (5g)sałata (15g) Pomidor dodatkowo (50g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), <u>makrela</u> wędzona (50g), <u>jajo kurze całe</u> (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopočka (50g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (5g)sałata (15g) Pomidor dodatkowo (50g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), <u>makrela</u> wędzona (40g), <u>jajo kurze całe</u> (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopočka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (5g)sałata (15g) Pomidor dodatkowo (50g) Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I TWAROGIEM Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (65g), polędwica sopočka (40g), twaróg (<u>mleko</u>) (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Szynka wieprzowa (30g), pomidor (40g), chleb <u>żytni</u> (25g)	
	<p>Energia: 2303 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 114g Węglowodany:309g Błonnik:29g Sól: 3,4g</p>	<p>Energia: 2604 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 28g Białko: 110g Węglowodany:349g Błonnik:42g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2314 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:320g Błonnik:38g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2282 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:302g Błonnik:21g Sól: 5g</p>