

05.05.2026	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (gluten) (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (70g), szynka wieprzowa gotowana (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (gluten)(45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (70g), szynka wieprzowa gotowana (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	JOGURT Z PŁATKAMI OWSIANYMI Składniki: Jogurt(mleko) (150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek (70g), szynka wieprzowa gotowana (50g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (gluten) (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (70g), szynka wieprzowa gotowana (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Kefir naturalny (mleko) (150g) z nasionami chia (15g)	Kefir naturalny (mleko) (150g) z nasionami chia (15g)	
OBIAD	ZUPA PIECZARKOWA Z ZIEMNIAKAMI Woda (200g), ziemniaki (50g), pieczarka (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 MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ Składniki: Makaron świderki z pszenicy (150g), łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (mleko)(40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej	ZUPA PIECZARKOWA Z ZIEMNIAKAMI Woda (200g), ziemniaki (50g), pieczarka (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 MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ Składniki: Makaron świderki z pszenicy durum (150g), łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (mleko) (40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól,	ZUPA PIECZARKOWA Z ZIEMNIAKAMI Woda (200g), ziemniaki (50g), pieczarka (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 MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ Składniki: Makaron świderki pełnoziarnisty (150g), łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (mleko) (40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ Składniki: Makaron świderki z pszenicy (150g), łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (mleko)(40g), marchewka (15g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano

	rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)	pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)	rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), serek <u>homogenizowany naturalny</u> (50g), papryka (50g), polędwica sopocka (30g), pomidor (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)sałata (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), serek <u>homogenizowany naturalny</u> (80g), papryka (50g), polędwica sopocka (30g), pomidor (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)sałata (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), serek <u>homogenizowany naturalny</u> (50g), papryka (50g), polędwica sopocka (30g), pomidor (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), <u>serek homogenizowany naturalny</u> (50g), pomidor (80g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), pieczywo <u>żytnie</u> (25g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)	
	Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:299g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2535 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:340g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2272 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2250 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5,5g