

06.05.2026	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), <b>płatki jęczmienne</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (35g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), <b>płatki jęczmienne</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (35g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(150ml), <b>płatki jęczmienne</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (35g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), <b>płatki jęczmienne</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNO-TWAROGOWĄ Z KOPERKIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), <b>białko jaja</b> (30g), twaróg (<b>mleko</b>)(40g), pomidor (65g), polędwica sopocka (35g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g), koperek (5g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	
<b>OBIAD</b>	<p><b>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE SZPINAKOWYM</b></p>	<p><b>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE SZPINAKOWYM</b></p>	<p><b>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE SZPINAKOWYM</b></p>	<p><b>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE SZPINAKOWYM</b></p>

	RYŻ BIAŁY 200 G SURÓWKA Z BURAKÓW Składniki: Buraki (150g), olej rzepakowy, sól, pieprz  Kompot wieloowocowy (250ml)	RYŻ BIAŁY 200 G SURÓWKA Z BURAKÓW Składniki: Buraki (150g), olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	RYŻ BRAZOWY 200 G SURÓWKA Z BURAKÓW Składniki: Buraki (150g), olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	RYŻ BIAŁY 200 G WARZYWA GOTOWANE 100G  Kompot wieloowocowy (250ml)
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<b>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SAŁATKA GYROS</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni-gluten</b> (90g), sałatka gyros (80g) jogurt naturalny- <b>mleko</b> (30), <b>majonez</b> (5g) – <b>jaja, ser żółty</b> (15g) koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SAŁATKA GYROS</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni-gluten</b> (110g), sałatka gyros (100g) jogurt naturalny- <b>mleko</b> (30), <b>majonez</b> (5g) – <b>jaja, ser żółty</b> (15g) koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g)  <b>Herbata (250ml)</b>	<b>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SAŁATKA GYROS</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni-gluten</b> (90g), sałatka gyros (80g) jogurt naturalny- <b>mleko</b> (30), <b>majonez</b> (5g) – <b>jaja, ser żółty</b> (15g) koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g)  <b>Herbata (250ml)</b>	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKA GYROS</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni-gluten</b> (90g), sałatka gyros (80g) jogurt naturalny- <b>mleko</b> (30), wędlina (15g) koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g)  <b>Herbata (250ml)</b>
<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), szynka wieprzowa (25g), pomidor (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	
	Energia: 2233 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:300g Błonnik:31g Sól: 3,4g	Energia: 2570 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 119g Węglowodany:346g Błonnik:47g Sól: 4,3g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:43g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:318g Błonnik:25g Sól: 5g