07.05.2026	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** (45g) **KANAPKI Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g),pomidor (80g), serek śmietankowy (**mleko**) (40g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata (15g) Herbata (250ml)	**KASZA MANNA NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), **kasza manna** (45g) **KANAPKI Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (110g), pomidor (80g), serek śmietankowy (**mleko**) (40g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata (15g) Herbata (250ml)	**PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM (300ml)** Składniki: Jogurt naturalny (**mleko**) (150g), **płatki owsiane** (45g) **KANAPKI Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), pomidor (80g), serek śmietankowy (**mleko**) (40g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g), sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**KASZA MANNA NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), **kasza manna** (45g) **KANAPKI Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ** Składniki: Chleb **pszenny** (110g), pomidor (80g), szynka wieprzowa (50g), serek śmietankowy (**mleko**) (40g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		**CZEKOLADOWY PUDING CHIA 150g** (**mleko**)	**CZEKOLADOWY PUDING CHIA 150g** (**mleko**)	
OBIAD				

	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron **pszenny czterojajeczny** (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (**mleko**)(20g), pietruszka (10g), korzeń, **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA** Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), **jaja** kurze całe (10g), mąka **pszenna** typ 450 (3g) Ziemniaki pieczone (200g) **SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ** Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (**mleko**) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez **(jajka, gorczyca)** (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	**ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM** Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron **pszenny czterojajeczny** (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (**mleko**)(20g), pietruszka (10g), korzeń, **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA** Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), **jaja** kurze całe (10g), mąka **pszenna** typ 450 (3g) Ziemniaki pieczone (200g) **SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ** Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (**mleko**) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez **(jajka, gorczyca)** (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	**ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM** Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron z **pszenicy** durum (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (**mleko**) (20g), pietruszka (10g), korzeń, **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA** Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), **jaja** kurze całe (10g), mąka **pszenna** typ 450 (3g) Ziemniaki pieczone (200g) **SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ** Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (**mleko**) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez **(jajka, gorczyca)** (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	**ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM** Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron **pszenny czterojajeczny** (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (**mleko**)(20g), pietruszka (10g), korzeń, **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA** Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), **jaja** kurze całe (10g), mąka **pszenna** typ 450 (3g) Ziemniaki pieczone (200g) **Brokuł gotowany** (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	**KANAPKI Z PASTĄ Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ** Składniki: chleb **pszenno-żytni** (90g), ogórek (65g), twaróg (**mleko**)(50g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z PASTĄ Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ** Składniki: chleb **pszenno-żytni** (110g), ogórek (65g), twaróg (**mleko**)(80g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)Herbata (250ml)	**KANAPKI Z PASTĄ Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ** Składniki: chleb **pełnoziarnisty** (90g), ogórek (65g), twaróg (**mleko**)(50g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**)(15g)Herbata bez cukru (250ml)	**KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ** Składniki: chleb **pszenny** (90g), pomidor (65g), twaróg (**mleko**)(50g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g),masło ekstra (**mleko**)(15g)Herbata (250ml)
II KOLACJA			Pomidor (40g), ser żółty (**mleko**)(30g), **pieczywo**	
	Energia: 2203 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:295g Błonnik:29g Sól: 2,4g	Energia: 2560 kcal Tłuszcz: 74 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 104g Węglowodany:348g Błonnik:42g Sól: 3,3g	Energia: 2393 kcal Tłuszcz: 73 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:325g Błonnik:38g Sól: 3,3g	Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:297g Błonnik:21g Sól: 4g