

08.05.2026	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany naturalny (mleko) (50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata 15g Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany naturalny (mleko) (50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata 15g Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki owsiane KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany naturalny (mleko) (50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata 15g, Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany naturalny (mleko) (50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata 15g, Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb pszenno-żytni (35g), jajko kurze (25g), rzodkiewka (30g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), jajko kurze (25g), rzodkiewka (30g)	
OBIAD	KRUPNIK RYŻOWY Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie FILET Z MIRUNY W PANIERCE Z PIECA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: miruna świeża filet bez skóry (90g), mąka pszenna typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki gotowane (250g)	KRUPNIK RYŻOWY Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie FILET Z MIRUNY W PANIERCE Z PIECA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: miruna świeża filet bez skóry (90g), mąka pszenna typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki gotowane (250g)	KRUPNIK RYŻOWY Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie FILET Z MIRUNY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: miruna świeża filet bez skóry (90g), mąka pszenna typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki gotowane (250g)	KRUPNIK RYŻOWY Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie FILET Z MIRUNY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: miruna świeża filet bez skóry (90g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki gotowane (250g)
	SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), cebula (15g), majonez (jajka, gorczyca) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól	SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), cebula (15g), majonez (jajka,	SAŁATKA COLESŁAW 100G Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), cebula (15g), majonez (jajka, gorczyca) (2g), sok ze	Bukiet warzyw gotowany (150g)

		gorczyca (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól	świeżej cytryny (2g), sól	
	Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (50g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)sałata (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g),ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (50g), szynka wieprzowa (60g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)sałata (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (50g), marchew (35g), pietruszka (15g), seler (15g),ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (50g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)sałata (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g),ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g) wieprzowa (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g),ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (mleko) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), hummus (sezam) (30g), papryka (30g)	
	Energia: 2205 kcal Tłuszcz: 75g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:325g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2550 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 104g Węglowodany:326g 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: 2200 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:325g Błonnik:21g Sól: 5,5g