

09.05.2026	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (80g), pasta z suszonego pomidora (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (80g), pasta z suszonego pomidora (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (80g), pasta z suszonego pomidora (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g), Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (80g), twaróg (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		Chleb razowy (35g), pasta z ciecierzycy (50g), papryka (30g)	Chleb razowy (35g), pasta z ciecierzycy (50g), papryka (30g)	
OBIAD	<p>ZUPA Z CUKINIINA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYCZANĄ (200g)</p> <p>Składniki gulaszu: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p>	<p>ZUPA Z CUKINIINA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYCZANĄ (200g)</p> <p>Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p>	<p>ZUPA Z CUKINIINA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYCZANĄ (200g)</p> <p>Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p>	<p>ZUPA Z CUKINIINA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ JAGLANĄ (200g)</p> <p>Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g) Fasolka szparagowa (150g)</p>
	MIZERIA	MIZERIA	MIZERIA	

	Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), jajko (60g), rzodkiewka (65g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), jajko (60g), rzodkiewka (65g), szynka wieprzowa (60g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), jajko (60g), rzodkiewka (65g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM, SAŁATĄ I POMIDOREM Składniki: Chleb pszenny (90g), dżem (30g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Pomidor (40g), ser żółty (mleko) (30g), pieczywo żytnie (25g)	
	Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 107g Węglowodany: 310g Błonnik: 37g Sól: 4g	Energia: 2557 kcal Tłuszcz: 57 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 106g Węglowodany: 325g Błonnik: 42g Sól: 4,2g	Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 113g Węglowodany: 313g Błonnik: 45g Sól: 3,5g	Energia: 2311 kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 105g Węglowodany: 320g Błonnik: 25g Sól: 4g