

10.05.2026	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
ŚNIADANIE	<p>Kakao (mleko) (300ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko), pestki słonecznika)(60g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)</p>	<p>Kakao(mleko) (300ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko), pestki słonecznika)(60g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA</p> <p>Składniki: Chleb pefnoziarnisty (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko), pestki słonecznika)(60g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>Kakao (mleko) (300ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pasta z brokuła (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko)(60g), szynka wieprzowa (30g), pomidor (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		TRUSKAWKOWY PUDING CHIA 150g (mleko)	TRUSKAWKOWY PUDING CHIA 150g, (mleko)	
OBIAD	<p>ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron pszenny (40g), pietruszka, seler korzeń (20g), jogurt grecki (mleko)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>KOTLETY MIELONE PIECZONE</p> <p>Składniki : Łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p>	<p>ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron pszenny (40g), pietruszka, seler korzeń (20g), jogurt grecki (mleko) (5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>KOTLETY MIELONE PIECZONE</p> <p>Składniki : Łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p>	<p>ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron pefnoziarnisty (40g), pietruszka, seler korzeń (20g), jogurt grecki (mleko)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie,</p> <p>KOTLETY MIELONE PIECZONE</p> <p>Składniki : Łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p>	<p>ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron pszenny (40g), pietruszka, seler korzeń (20g), jogurt grecki (mleko)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>KOTLETY MIELONE PIECZONE</p> <p>Składniki : Łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p>

	SURÓWKA MARCHEWKA NA CIEPŁO Składniki: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (mleko) (10g), mąka pszenna (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA MARCHEWKA NA CIEPŁO Składniki: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (mleko) (10g), mąka pszenna (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z MARCHEWKI Składniki: Marchew (120g), (jabłko 30g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	MARCHEWKA NA CIEPŁO Składniki: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (mleko) (10g), mąka pszenna (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROŻKIEM Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (65g), ser twarogowy (mleko) (40g), jogurt naturalny (mleko) (10g) szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROŻKIEM Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (65g), ser twarogowy (mleko) (60g), jogurt naturalny (mleko) (10g) szynka wieprzowa (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROŻKIEM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), papryka (65g), ser twarogowy (mleko) (40g), jogurt naturalny (mleko) (10g),szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROŻKIEM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), ser twarogowy (mleko) (40g), jogurt naturalny (mleko) (10g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), jajko (30g), pomidor (30g)	
	Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,8g	Energia: 2553kcal Tłuszcz: 76 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 114g Węglowodany:3550g Błonnik:39g Sól: 4,8g	Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 123g Węglowodany:329g Błonnik:34g Sól: 5,3g	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 119g Węglowodany:324g Błonnik:26g Sól: 5g