

	21.04.2026	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 (pszenica)(45g) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYMKOWĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (gluten) (110g), ogórek (80g), szynkowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYMKOWĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (gluten) (110g),ogórek (80g), szynkowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki:Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYMKOWĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (gluten) (110g), ogórek (80g), szynkowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g) KANAPKA Z SERKIEM WIEJSKIM I SZYMKOWĄ Składniki: Chleb pszenny(gluten) (110g), pomidor (65g), serek wiejski (mleko)(60g), szynkowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE			Chleb pełnoziarnisty (gluten) (30g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)	Chleb pełnoziarnisty(gluten) (30g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)	
OBIAD		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz
		GULASZ Z ZIEMNIAKAMI Ziemniaki (250g) Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki	GULASZ Z ZIEMNIAKAMI Ziemniaki (250g) Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki	GULASZ Z ZIEMNIAKAMI Ziemniaki (250g) Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki	GULASZ Z ZIEMNIAKAMI Ziemniaki (250g) Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki

	(3g) BURACZKI ZASMAŻANE:Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	(3g) BURACZKI ZASMAŻANE:Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	(3g) SURÓWKA Z BURAKÓWBuraki (150g), olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	(3g) BURACZKI ZASMAŻANE:Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (gluten) (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), połędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)	KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (gluten) (110g), papryka (60g), hummus (sezam)(70g), połędwica sopocka (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)	KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (gluten) (90g), papryka (60g), hummus (sezam)(40g), połędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM Z KOPERKIEM Składniki: Chleb pszenny (gluten) (90g), pomidor (60g), wędlina drobiowa gotowana (40g), twarożek (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (gluten) (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), pomidor (30g)	
	Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 61 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:36g Sól: 4,3g	Energia: 2557 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:350g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2313 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 69g Glukoza: 13g NKT ogółem: 28g Białko: 103g Węglowodany:322g Błonnik:24g Sól: 4,8g