

22.04.2026	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki:Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (gluten) (110g), ogórek (60g), jajko (60g), wędlina wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki:Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (gluten) (110g), ogórek (50g), jajko (60g), wędlina wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JAGLANYMI</p> <p>Składniki:Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (gluten) (110g), ogórek (50g), jajko (60g), wędlina wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki:Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (gluten) (90g), pomidor (80g), wędlina wieprzowa (40g), dżem (30g), sałata (15g),masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		Biszkopty 5 szt - mleko, gluten, jaja	Chleb pełnoziarnisty (gluten) (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), pomidor (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>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>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>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>NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2SZT/OS</p> <p>Składniki:mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól, jogurt naturalny (mleko) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg mleko Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2 SZT/OS</p> <p>Składniki:mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól, jogurt naturalny (mleko) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg mleko Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>RAZOWE NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2SZT/OS</p> <p>Składniki:mąka pszenna razowa (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól jogurt naturalny mleko (110g), brzoskwinia (40g), twaróg mleko SURÓWKA: Z MARCHEWKI I JABŁKA 150g Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2 SZT/OS</p> <p>Składniki:mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól, jogurt naturalny (mleko) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg mleko Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA MAKARONOWA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (gluten) (90g), papryka (60g), sałatka makaronowa (gluten, mleko) (80g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA MAKARONOWA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (gluten) (90g), papryka (60g), sałatka makaronowa(gluten, mleko) (130g), szynka wieprzowa (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA MAKARONOWA</p> <p>Składniki: Chleb pefnoziarnisty (gluten) (90g), papryka (60g), sałatka makaronowa (gluten, mleko)(80g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ JARZYNOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (gluten) (90g), pomidor (60g), szynka wieprzowa (40g), sałatka jarzynowa (mleko, jaja)(80g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Polędwica sopocka (30g), pomidor (40g), chleb żytni (gluten) (25g)	
	<p>Energia: 2303 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:311g Błonnik:29g Sól: 3,4g</p>	<p>Energia: 2544 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:361g Błonnik:42g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2314 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:320g Błonnik:38g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2282 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:302g Błonnik:21g Sól: 5g</p>