

23.04.2026	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), kasza manna (<u>pszenica</u>) (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (<u>mleko</u>) (15g), olej (10g), sól, pieprz, sok z cytryny	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), kasza manna (<u>pszenica</u>) (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (<u>mleko</u>) (15g), olej (10g), sól, pieprz, sok z cytryny	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI RYŻOWYMI Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (<u>mleko</u>) (15g), olej (10g), sól, pieprz, sok z cytryny	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), kasza manna (<u>pszenica</u>) (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (<u>mleko</u>) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)
II ŚNIADANIE		<u>Jogurt owocowy (mleko) (150g)</u>	Chleb <u>razowy</u> (25g), <u>jajko</u> (30g), sałata (15g)	
OBIAD	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, <u>seler</u> korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, <u>seler</u> korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, <u>seler</u> korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, <u>seler</u> korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

	<p>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM Składniki: Makaron świderki z pszenicy durum (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM Składniki: Makaron świderki z pszenicy durum (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM Składniki: Makaron świderki razowy (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)</p>	<p>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM Składniki: Makaron świderki (pszenica) (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SMALCEM Z BIAŁEJ FASOLI Składniki: Chleb pszenno-żytni(gluten) (90g), szynka (30) , smalec z białej fasoli (50g) , sałata lodowa (10g), ogórek (70g) masło extra-(mleko) (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SMALCEM Z BIAŁEJ FASOLI Składniki: Chleb pszenno-żytni(gluten) (110g), szynka (50) , smalec z białej fasoli (70g) , sałata lodowa (10g), ogórek (70g) masło extra-(mleko) (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SMALCEM Z BIAŁEJ FASOLI Składniki: Chleb pszenno-żytni(gluten) (90g), szynka (30) , smalec z białej fasoli (50g) , sałata lodowa (10g), ogórek (70g) masło extra-(mleko) (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ JAJECZNO-TWAROGOWĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni(gluten) (90g),szynka (30g) pasta twarogowo-jajeczna (mleko, jajka) (50g) , sałata lodowa (10g),) masło extra- (mleko) (15g), pomidor (65g) Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Hummus (sezam) (30g), pomidor (30g), chleb chrupki żytni (15g)	
	Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 99g Węglowodany:298g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2585 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:3590g 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: 2250 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5,5g