

24.04.2026	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki:Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), jajko (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki:Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), jajko (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI</p> <p>Składniki:Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), jajko (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki:Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM KANAPKOWYM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (60g), serek kanapkowy(mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		BANANOWY PUDDING CHIA (<u>mleko</u>)	BANANOWY PUDDING CHIA (<u>mleko</u>)	
OBIAD	<p>ZUPA ZACIERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA ZACIERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA ZACIERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA ZACIERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>

	<p>PIECZONY MINTAJ W PANIERCE Składniki: Mintaj (90g), mąka pszenna (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Pieczone ziemniaki (250g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>PIECZONY MINTAJ W PANIERCE Składniki: Mintaj (90g), mąka pszenna (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Pieczone ziemniaki (250g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>PIECZONY MINTAJ W PANIERCE Składniki: Mintaj (90g), mąka pszenna (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Pieczone ziemniaki (250g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>PIECZONY MINTAJ W PANIERCE Składniki: Mintaj (90g), mąka pszenna (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Ziemniaki gotowane (250g) Marchew gotowana (150g), masło ekstra (mleko) (10g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (60g), polędwica sopocka (40g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (60g), polędwica sopocka (50g), soczewica czerwona (70g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (60g), polędwica sopocka (40g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z SZYNKĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszemny (90g), pomidor (60g), polędwica sopocka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), polędwica sopocka (25g), sałata (15g)	
	Energia: 2233 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:300g Błonnik:31g Sól: 3,4g	Energia: 2580 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 119g Węglowodany:326g Błonnik:47g Sól: 4,3g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:43g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:288g Błonnik:25g Sól: 5g