

	25.04.2026	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE		<p>KAKAO (250ml) (<u>mleko</u>)</p> <p>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (25g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KAKAO (250ml) (<u>mleko</u>)</p> <p>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (25g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150g), płatki <u>owsiane</u> (45g)</p> <p>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (25g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KAKAO (250ml) (<u>mleko</u>)</p> <p>KANAPKA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</p> <p>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) Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE			Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), szynka wieprzowa (25g), papryka (30g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), szynka wieprzowa (25g), papryka (30g)	
OBIAD		<p>ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>
		UDKO Z KURCZAKA PIECZONE	UDKO Z KURCZAKA PIECZONE	UDKO Z KURCZAKA PIECZONE	UDKO Z KURCZAKA PIECZONE

	Składniki: Ziemniaki (250g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko) , majonez (jajka, gorczyca) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	Składniki: Ziemniaki (250g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko) , majonez (jajka, gorczyca) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	Składniki: Ziemniaki (250g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko) , majonez (jajka, gorczyca) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Składniki: ziemniaki (250g) Udko z kurczaka z kością (130g) Brokuł gotowany (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (60g), parówki z szynki (100g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pszemny (90g), pomidor (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Pomidor (40g), jajko (30g), pieczywo żytnie (25g)	
	Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany: 310g Błonnik: 38g Sól: 4,8g	Energia: 2603kcal Tłuszcz: 77 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 37g Białko: 122g Węglowodany: 360g 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