

| 26.04.2026          | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW   | DIETA ŁATWOSTRAWNA  |
|---------------------|---|---|--|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>    | <p><b>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU</b><br/>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ</b><br/>Składniki:<br/>Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pomidor (50g), pasta z makreli wędzonej (<b>makrela, jajko</b>, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (<b>mleko</b>)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g), masło ekstr (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p><b>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU</b><br/>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ</b><br/>Składniki:<br/>Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pomidor (50g), pasta z makreli wędzonej (<b>makrela, jajko</b>, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (<b>mleko</b>)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p><b>PŁATKI GRYCZANE Z JOGURTEM</b><br/>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150g), płatki gryczane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ</b><br/>Składniki:<br/>Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), pomidor (50g), pasta z makreli wędzonej (<b>makrela, jajko</b>, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (<b>mleko</b>)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p> | <p><b>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU</b><br/>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM</b><br/>Składniki:<br/>Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (65g), dżem (30g), polędwica sopočka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>             |
| <b>II ŚNIADANIE</b> |   | Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ) (25g), papryka (30g)  | Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ) (25g), papryka (30g)   |   |
| <b>OBIAD</b>        | <p><b>ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI</b><br/>Składniki:<br/>Woda (150g), kalafior (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p>   | <p><b>ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI</b><br/>Składniki:<br/>Woda (150g), kalafior (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p>   | <p><b>ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI</b><br/>Składniki:<br/>Woda (150g), kalafior (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p>  | <p><b>ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI</b><br/>Składniki:<br/>Woda (150g), kalafior (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> |
|                     | <b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b>   | <b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b>   | <b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b>  | <b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b>   |

|                     |   |  |   |  |
|---------------------|---|--|---|--|
|                     | <p>Składniki:<br/>Łopatka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g)</p> <p>Marchewka na ciepło:<br/>Marchew gotowana (150g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p> | <p>Składniki:<br/>Łopatka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g)</p> <p>Marchewka na ciepło:<br/>Marchew gotowana (150g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g)Kompot wieloowocowy (250ml)</p> | <p>Składniki:<br/>Łopatka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g)</p> <p>Surówka z marchewki:<br/>Marchew (120g), (jabłko 30g)<br/>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p> | <p>Składniki:<br/>Łopatka wieprzowa (90g) Ziemniaki (250g)</p> <p>Marchewka na ciepło:<br/>Marchew gotowana (150g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>  |
| <b>PODWIECZOREK</b> | Jabłko (150g)   | Jabłko (150g)  | Jabłko (150g)   | Jabłko pieczone (150g)   |
| <b>KOLACJA</b>      | <p><b>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), papryka (60g), hummus (<b>sezam</b>) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>  | <p><b>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), papryka (60g), hummus (<b>sezam</b>) (70g), polędwica sopocka (50g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>  | <p><b>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pefnoziarnisty</b> (90g), papryka (60g), hummus (<b>sezam</b>) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>           | <p><b>KANAPKA Z POŁĘDWICĄ I SEREM TWAROGOWYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (60g), ser twarogowy (<b>mleko</b>)(60g)polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> |
| <b>II KOLACJA</b>   |   |  | Pomidor (40g), polędwica sopocka ( <b>mleko</b> ) (25g), pieczywo <b>żytnie</b> (25g)   |  |
|                     | <p>Energia: 2205 kcal<br/>Tłuszcz: 59 g Glukoza: 9g<br/>NKT ogółem: 25g<br/>Białko: 98g<br/>Węglowodany:325g Błonnik:29g<br/>Sól: 3,4g</p>  | <p>Energia: 2604 kcal<br/>Tłuszcz: 75 g Glukoza: 9g<br/>NKT ogółem: 25g<br/>Białko: 110g<br/>Węglowodany:356g Błonnik:42g<br/>Sól: 4,3g</p>  | <p>Energia: 2272 kcal<br/>Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g<br/>NKT ogółem: 25g<br/>Białko: 102g<br/>Węglowodany:310g Błonnik:38g<br/>Sól: 4,3g</p>  | <p>Energia: 2200 kcal<br/>Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g<br/>NKT ogółem: 31g<br/>Białko: 98g<br/>Węglowodany:272g Błonnik:21g<br/>Sól: 5,5g</p>   |