

27.04.2026	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) <b>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ) (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) <b>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ) (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI</b> Składniki: Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (150ml), płatki owsiane (45g) <b>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ) (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) <b>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM</b> Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ) (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)
<b>II ŚNIADANIE</b>		Jogurt owocowy ( <b>mleko</b> ) (150g) z nasionami chia (10g)	kefir naturalny ( <b>mleko</b> ) (150g) z nasionami chia (15g)	
<b>OBIAD</b>	<b>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</b> Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <b>jęczmienna</b> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ</b> Składniki: Pierogi ( <b>mąka pszenna</b> , <b>jajko</b> kurze, twaróg półtłusty ( <b>mleko</b> ))	<b>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</b> Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <b>jęczmienna</b> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ</b> Składniki: Pierogi ( <b>mąka pszenna</b> , <b>jajko</b> kurze, twaróg półtłusty ( <b>mleko</b> ))	<b>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</b> Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <b>jęczmienna</b> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ</b> Składniki: Pierogi ( <b>mąka pszenna</b> , <b>jajko</b> kurze, twaróg półtłusty ( <b>mleko</b> ))	<b>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</b> Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <b>jęczmienna</b> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ</b> Składniki: Pierogi ( <b>mąka pszenna</b> , <b>jajko</b> kurze, twaróg półtłusty ( <b>mleko</b> ))

	brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (20g) SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA 100G : <b>Seler</b> (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz  Kompot wieloowocowy (250ml)	brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (20g) SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA 100G : <b>Seler</b> (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz  Kompot wieloowocowy (250ml)	jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (20g) SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA 100G : <b>Seler</b> (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz  Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (20g) SURÓWKA Z SELERA I JABŁKA 100G : <b>Seler</b> (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz  Kompot wieloowocowy (250ml)
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<b>KANAPKI Z PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA I WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), polędwica sopocka (35g), pasta z suszonego pomidora (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), sałata (15g) pomidor (40g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA I WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), polędwica sopocka (50g), pasta z suszonego pomidora (70g), rzodkiewka (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), sałata (15g) pomidor (40g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA I WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), polędwica sopocka (35g), pasta z suszonego pomidora (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), sałata (15g) pomidor (40g) Herbata bez cukru (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), polędwica sopocka (35g), pomidor (65g), dżem (35g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Dżem owocowy (30g)  Herbata (250ml)
<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), ogórek świeży (40g), polędwica sopocka (30g)	
	Energia: 2209 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g Węglowodany:288g Błonnik:38g NKT ogółem: 25g Białko: 97g	Energia: 2530 kcal Tłuszcz: 76 g Glukoza: 9g Węglowodany:320g Błonnik:38g NKT ogółem: 25g Białko: 104g	Energia: 2255 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g Węglowodany:288g Błonnik:38g NKT ogółem: 25g Białko: 102g	Energia: 2266 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g Węglowodany:288g Błonnik:28g NKT ogółem: 31g Białko: 98g