

28.04.2026	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>kasza manna</u> (45g) KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ Składniki : Chleb pszenno-żytni (gluten) (110g), <u>makreła</u> wędzona (40g), <u>jajo kurze całe</u> (30g), ogórek kiszony (30g), masło ekstra (mleko) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (mleko) (5g), szynka wieprzowa (20g) Pomidor (50g) sałata (15g), Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>kasza manna</u> (45g) KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ Składniki : <u>Chleb pszenno-żytni (gluten)(110g)</u> , <u>makreła</u> wędzona (40g), <u>jajo kurze całe</u> (30g), ogórek kiszony (30g), masło ekstra (mleko) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (mleko) (5g) szynka wieprzowa (20g) sałata (15g) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	PŁATKI RYŻOWE NA MAŚLANCE Składniki: Maślanka (mleko) (150ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ Składniki : Chleb pełnoziarnisty (gluten)(110g), <u>makreła</u> wędzona (40g), <u>jajo kurze całe</u> (30g), ogórek kiszony (30g), masło ekstra (mleko) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (mleko) (5g) szynka wieprzowa (20g) Pomidor (50g), sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>kasza manna</u> (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ I PASTĄ TWAROGOWĄ Składniki : Chleb pszenny(gluten) (110g), pomidor(80g), polędwica sopocka (40g), <u>pasta twarogowa (mleko)</u> (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Mus- przecier owocowy jabłko-bananowy (100g)	Chleb <u>pełnoziarnisty (gluten)</u> (35g), serek śmietankowy (mleko) (30g), papryka (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
	ZUPA ZACIERKOWA Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), mąka <u>pszenna</u> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA ZACIERKOWA Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), mąka <u>pszenna</u> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA ZACIERKOWA Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), mąka <u>pszenna</u> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA ZACIERKOWA Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), mąka <u>pszenna</u> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
	PULPETY DROBIOWE W SOSIE	PULPETY DROBIOWE W SOSIE	PULPETY DROBIOWE W SOSIE	PULPETY DROBIOWE W SOSIE

OBIAD	POMIDOROWYM Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), jaja kurze całe (10g), cebula (7g), mąka pszenna typ 500 (5g), bułka tarta pszenna (5g), pulpa pomidorowa (3g) Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (mleko) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	POMIDOROWYM Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), jaja kurze całe (10g), cebula (7g), mąka pszenna typ 500 (5g), bułka tarta pszenna (5g), pulpa pomidorowa (3g) Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (mleko) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	POMIDOROWYM Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), jaja kurze całe (10g), cebula (7g), mąka pszenna typ 500 (5g), bułka tarta pszenna (5g), pulpa pomidorowa (3g) Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (mleko) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz cukru 250	POMIDOROWYM Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 500 (5g), bułka tarta pszenna (5g), pulpa pomidorowa (3g) Kasza bulgur (200g) Kalafior gotowany (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), parówki z szynki (gluten, soja) (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g) Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), parówki z szynki (gluten, soja) (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g) Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), parówki z szynki (gluten, soja) (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pszenny (90g), parówki z szynki (gluten, soja) (100g), pomidor (65g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Pasta z fasoli (50g), pieczywo żytnie (25g), pomidor (40g)	
	Energia: 2213kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany: 288g Błonnik: 38g Sól: 5,2g	Energia: 2513kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany: 358g Błonnik: 38g Sól: 5,2g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 22g Białko: 119g Węglowodany: 305g Błonnik: 45g Sól: 5,3g	Energia: 2208 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 31g Białko: 120g Węglowodany: 277g Błonnik: 29g Sól: 6g