

29.04.2026	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatkij aglane (45g) <b>CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (75g), wędlina drobiowa (50g), <b>chałka</b> (35g), dżem (20g), pomidor (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g)  Herbata (250ml)	<b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) <b>CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (75g), wędlina drobiowa (50g), <b>chałka</b> (35g), dżem (20g), pomidor (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g)  Herbata (250ml)	<b>KEFIR (150ml)</b>  <b>KANAPKA Z WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), wędlina drobiowa (40g), <b>twarożek</b> naturalny (40g), pomidor (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) <b>CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (75g), pomidor (65g), wędlina drobiowa (50g), <b>chałka</b> (35g), dżem (30g), sałata (15g)  Herbata (250ml)
<b>II ŚNIADANIE</b>		Biskopity (50g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży	
<b>OBIAD</b>	<b>ZUPA BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM</b> Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(10g), chleb <b>orkiszowy</b> (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony	<b>ZUPA BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM</b> Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(10g), chleb <b>orkiszowy</b> (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony	<b>ZUPA BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM</b> Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(10g), chleb <b>orkiszowy</b> (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony	<b>ZUPA BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM</b> Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(10g), chleb <b>orkiszowy</b> (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony
	<b>LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ I RYŻEM BIAŁYM (200g)</b> Składniki: Pomidor (80g), papryka czerwona (60g), mięso z łopatki wieprzowej (80g), papryka zielona (30g), cukinia (30g), cebula (15g), olej rzepakowy	<b>LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ I RYŻEM BIAŁYM (200g)</b> Składniki: Pomidor (80g), papryka czerwona (60g), mięso z łopatki wieprzowej (80g), papryka zielona (30g), cukinia (30g), cebula (15g), olej	<b>LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ I RYŻEM BRĄZOWYM (200g)</b> Składniki: Pomidor (80g), papryka czerwona (60g), mięso z łopatki wieprzowej (80g), papryka zielona (30g), cukinia (30g), cebula (15g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w	<b>POTRAWKA WARZYWNA Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ I RYŻEM BIAŁYM (200g)</b> Składniki: Pomidor (80g), cukinia (100), mięso z łopatki wieprzowej (80g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól, pieprz

	(5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól, pieprz  SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 100G Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), <u>(mleko)</u> , majonez ( <u>jajka, gorczyca</u> ) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól, pieprz  SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 100G Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), <u>(mleko)</u> , majonez ( <u>jajka, gorczyca</u> ) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	proszku (3g), sól, pieprz  SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 100G Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), <u>(mleko)</u> , majonez ( <u>jajka, gorczyca</u> ) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	BUKIET WARZYW GOTOWANYCH 100G  Kompot wieloowocowy (250ml)
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone(150g)
<b>KOLACJA</b>	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b> Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), <u>serek homogenizowany naturalny</u> (100g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g), sałata 15g Papryka (40g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b> Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), <u>serek homogenizowany naturalny</u> (100g), polędwica sopocka (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g), sałata 15g, Papryka (40g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b> Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), <u>serek homogenizowany naturalny</u> (100g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g), sałata 15g, Papryka (40g) Herbata bez cukru (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b> Składniki: Chleb <u>pszemny</u> (90g), <u>serek homogenizowany naturalny</u> (100g), polędwica sopocka (30g), pomidor (65g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g), sałata 15g Herbata (250ml)
<b>II KOLACJA</b>			Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), szynka wieprzowa (30g), pomidor (50g)	
	Energia: 2274kcal Tłuszcz: 67 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 95g Węglowodany:325g Błonnik:42g Sól: 4,7g	Energia: 2574kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 100g Węglowodany:360g Błonnik:43g Sól: 4,7g	Energia: 2421 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 23g Białko: 99g Węglowodany:335g Błonnik:36g Sól: 5,5g	Energia: 2232 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 22g Białko: 97g Węglowodany:334g Błonnik:29g Sól: 6g