

30.04.2026	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z PASTĄ Z CIEICERZYCY I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pasta z cieicierzycy (50g), polędwica sopočka (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata 15g Pomidor (70g) Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z PASTĄ Z CIEICERZYCY I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pasta z cieicierzycy (50g), polędwica sopočka (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata 15g Pomidor (70g) Herbata (250ml)	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z PASTĄ Z CIEICERZYCY I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pasta z cieicierzycy (50g), polędwica sopočka (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata 15g Pomidor (70g) Herbata bez cukru (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z TWAROŻKIEM I KOPERKIEM Składniki: Chleb pszenny (110g), twaróg (mleko) (50g), polędwica sopočka (30g), jogurt naturalny (mleko)(10g), masło ekstra (mleko) (15g), koperek (10g) sałata 15g Pomidor (70g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chrupki kukurydziane (30g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopočka (25g), papryka (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
OBIAD	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron pszenny czteroajeczny (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron pszenny czteroajeczny (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron z pszenicy durum (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron pszenny czteroajeczny (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA
	Składniki:	Składniki:	Składniki:	Składniki:

	<p>Pierś z kurczaka bez skóry (80G), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA: SURÓWKA Z BURAKÓW I JABŁKA</p> <p>Składniki: Buraki (120g), Jabłko (30g) olej rzepakowy, sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Pierś z kurczaka bez skóry (80g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z BURAKÓW I JABŁKA</p> <p>Składniki: Buraki (120g), Jabłko (30g) olej rzepakowy, sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Pierś z kurczaka bez skóry (80g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z BURAKÓW I JABŁKA</p> <p>Składniki: Buraki (120g), Jabłko (30g) olej rzepakowy, sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>Pierś z kurczaka bez skóry (80g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Buraczki gotowane (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA Z KASZY BULGUR I WARZYWAMI</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), sałatka z kaszy bulgur (80g), szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA Z KASZY BULGUR I WARZYWAMI</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), sałatka z kaszy bulgur (110g), szynka wieprzowa (50g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA Z KASZY BULGUR I WARZYWAMI</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), sałatka z kaszy bulgur (80g), szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKA Z KASZY BULGUR Z CUKINIĄ I POMIDOREM</p> <p>Składniki: Chleb pszemny (90g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (35g), sałatka z kaszy bulgur (80g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (40g)	
	<p>Energia: 2221 kcal</p> <p>Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g</p> <p>Białko: 105g</p> <p>Węglowodany:329g Błonnik:37g</p> <p>Sól: 4g</p>	<p>Energia: 2594 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g</p> <p>Białko: 108g Węglowodany:350g</p> <p>Błonnik:42g Sól: 4,2g</p>	<p>Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g</p> <p>Białko: 113g Węglowodany:313g</p> <p>Błonnik:49g Sól: 3,5g</p>	<p>Energia: 2211kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 105g</p> <p>Węglowodany:315g Błonnik:25g Sól: 4g</p>