

|              |  |   |   |   |  |
|--------------|--|---|---|---|--|
| 26.11<br>Wt. |  | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>   | <b>DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII</b>   | <b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>   | <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>  |
|              | <b>ŚNIADANIE</b>   | <b>ZACIERKI NA MLEKU</b><br><br>Składniki:<br><b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka <b>pszenna</b> 20g, <b>jajko</b> (10g)<br><br><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek (65g), <b>jajko</b> (60g) wędlina drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)<br><br>Herbata (250ml) | <b>ZACIERKI NA MLEKU</b><br><br>Składniki:<br><b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka <b>pszenna</b> 20g, <b>jajko</b> (10g)<br><br><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek (65g), <b>jajko</b> (60g) wędlina drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)<br><br>Herbata (250ml) | <b>PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM</b><br><br>Składniki:<br>Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(150ml), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)<br><br><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), ogórek (65g), <b>jajko</b> (60g) wędlina drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)<br><br>Herbata bez cukru (250ml) | <b>ZACIERKI NA MLEKU</b><br><br>Składniki:<br><b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka <b>pszenna</b> 20g, <b>jajko</b> (10g)<br><br><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (80g), wędlina drobiowa gotowana (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)<br><br>Herbata (250ml) |
|              | <b>II ŚNIADANIE</b>  |   | Mus- przecier owocowy jabłko-bananowy (100g)  | Chleb <b>razowy</b> (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), papryka (30g)   |  |
| <b>OBIAD</b> | <b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b><br><br>Składniki:<br>Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie | <b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b><br><br>Składniki:<br>Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  | <b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b><br><br>Składniki:<br>Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  | <b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b><br><br>Składniki:<br>Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  |  |

|  |                     |   |   |   |  |
|--|---------------------|---|---|---|--|
|  |                     | <p><b>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b></p> <p>Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <b>seler</b> korzeń (10g), cebula (10g), mąka <b>pszenna</b> (10g), mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Surówka z kapusty białej:<br/>Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)</p> | <p><b>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b></p> <p>Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <b>seler</b> korzeń (10g), cebula (10g), mąka <b>pszenna</b> (10g), mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Surówka z kapusty białej:<br/>Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)</p> | <p><b>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b></p> <p>Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <b>seler</b> korzeń (10g), cebula (10g), mąka <b>pszenna</b> (10g), mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Surówka z kapusty białej:<br/>Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)</p> | <p><b>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b></p> <p>Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <b>seler</b> korzeń (10g), cebula (10g), mąka <b>pszenna</b> (10g), mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Marchewka gotowana (150g), masło (5g)</p> |
|  | <b>PODWIECZOREK</b> | Jabłko (150g)   | Jabłko (150g)   | Jabłko (150g)   | Jabłko pieczone (150g)   |
|  | <b>KOLACJA +PN</b>  | <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM ŻÓŁTYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pszenno-żytni</b> (90g), ogórek kiszony (65g), polędwica sopočka (40g), ser żółty (<b>mleko</b>) (25g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>  | <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM ŻÓŁTYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pszenno-żytni</b> (90g), ogórek kiszony (65g), polędwica sopočka (40g), ser żółty (<b>mleko</b>) (25g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>  | <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM ŻÓŁTYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), ogórek kiszony (80g), polędwica sopočka (40g), ser żółty (<b>mleko</b>)(25g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>  | <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I TWAROGIEM</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (80g), twaróg (<b>mleko</b>)(60g), polędwica sopočka (40g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>   |
|  | <b>II KOLACJA</b>   |   |   | Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), rzodkiewka (30g)  |  |
|  |                     | Energia: 2245 kcal  | Energia: 2435 kcal  | Energia: 2272 kcal  | Energia: 2250 kcal   |

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  | Tłuszcz: 69 g<br>Glukoza: 9g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 98g<br>Węglowodany:299g<br>Błonnik:29g<br>Sól: 3,4g | Tłuszcz: 71 g<br>Glukoza: 9g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 109g<br>Węglowodany:340g<br>Błonnik:42g<br>Sól: 4,3g | Tłuszcz: 70 g<br>Glukoza: 13g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 102g<br>Węglowodany:310g<br>Błonnik:38g<br>Sól: 4,3g | Tłuszcz: 78 g<br>Glukoza: 7g<br>NKT ogółem: 31g<br>Białko: 98g<br>Węglowodany:298g<br>Błonnik:21g<br>Sól: 5,5g |
|--|--|--|---|--|--|