

27.11 Śr.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	KAKAO NA MLEKU (250ml) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (75g), papryka (65g), szynkowa (40g), chałka (35g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KAKAO NA MLEKU (250ml) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (75g), papryka (65g), szynkowa (40g), chałka (35g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki ryżowe (45g) KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), papryka (65g), szynkowa (40g), polędwica sopočka (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KAKAO NA MLEKU (250ml) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (75g), szynkowa (40g), chałka (35g), dżem (30g), pomidor (65g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (30g), szynkowa (25g), papryka świeża (30g)	Chleb pełnoziarnisty (30g), szynkowa (25g), papryka świeża (30g)	
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz MAKARON Z MIĘSEM DROBNIOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz MAKARON Z MIĘSEM DROBNIOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz MAKARON Z MIĘSEM DROBNIOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI Składniki:	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz MAKARON Z MIĘSEM DROBNIOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI Składniki:

		Składniki: makaron pszenny (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g) , cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	Składniki: makaron pszenny (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g) , cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz) Kompot wieloowocowy (250ml)	makaron razowy (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g) , cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	makaron pszenny (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g) , cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA +PN	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	
II KOLACJA			Szynka wieprzowa (30g), pieczywo żytnie (25g), rzodkiewka (30g)		
		Energia: 2233 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:300g Błonnik:31g Sól: 3,4g	Energia: 2420 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 119g Węglowodany:326g Błonnik:47g Sól: 4,3g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:43g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:288g Błonnik:25g Sól: 5g