

06.11 Śr.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (100g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), jajko (60g), marchew w słupki (50g), pomidor (50g), polędwica sopocka	PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), jajko (60g), marchew w słupki (50g),	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNO-TWAROGOWĄ Z KOPERKIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (110g), białko jaja (30g), twaróg (30g), pomidor (65g),
		ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	(30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	pomidor (50g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g), koperek (5g), sól, pieprz Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		CIASTEczKA OWSIANE BEZ CUKRU Z BANANEM I Z MLEKIEM Składniki: Mleko 2% (100g), Płatki owsiane (30g), banan (15g), masło ekstra (mleko) (5g), erytrol (3g), soda oczyszczona (2g)	CIASTEczKA OWSIANE BEZ CUKRU Z BANANEM I Z MLEKIEM Składniki: Mleko 2% (100g), Płatki owsiane (30g), banan (15g), masło ekstra (mleko) (5g), erytrol (3g), soda oczyszczona (2g)	

<p>OBIAD</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>KLUSKI LENIWE Z JOGURTEM NATURALNYM, Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI</p> <p>Składniki: Truskawki (50g), ser twarogowy (<u>mleko</u>)(50g), <u>mąka pszenna</u>, typ 450 (45g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(25g), <u>jaja</u> kurze (20g), cynamon (2g), cukier (5g), cukier z prawdziwą wanilią (3g)</p> <p>SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>KLUSKI LENIWE Z JOGURTEM NATURALNYM, Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI</p> <p>Składniki: Truskawki (50g), ser twarogowy (<u>mleko</u>)(50g), <u>mąka pszenna</u>, typ 450 (45g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(25g), <u>jaja</u> kurze (20g), cynamon (2g), cukier (5g), cukier z prawdziwą wanilią (3g)</p> <p>SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>KLUSKI LENIWE Z JOGURTEM NATURALNYM Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI</p> <p>Składniki: Truskawki (50g), ser twarogowy (<u>mleko</u>)(50g), <u>mąka pszenna</u>, typ 450 (45g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(25g), <u>jaja</u> kurze (20g), cynamon (2g), cukier z prawdziwą wanilią (3g)</p> <p>SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>KLUSKI LENIWE Z JOGURTEM NATURALNYM Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI</p> <p>Składniki: Truskawki(50g), ser twarogowy (<u>mleko</u>)(50g), <u>mąka pszenna</u>, typ 450 (45g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(25g), <u>jaja</u> kurze (20g), cynamon (2g), cukier (5g), cukier z prawdziwą wanilią (3g)</p> <p>SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
---------------------	--	--	--	--

	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA +PN	KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenn-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja , koperek sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenn-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g),) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (25g), pomidor (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
		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