

13.11 Śr.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	KAKAO NA <u>MLEKU</u> (250ml) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (75g), papryka (65g), szynkowa (40g), chałka (35g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KAKAO NA <u>MLEKU</u> (250ml) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-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 sopocka (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KAKAO NA <u>MLEKU</u> (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 DROBIOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI Składniki: makaron pszenny (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100%	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 DROBIOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI Składniki: makaron pszenny (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100%	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 DROBIOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI Składniki: makaron razowy (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g), cebul (20g), cukinia (30g), marchewka	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 DROBIOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI Składniki: makaron pszenny (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g), cebul (20g), cukinia (30g), marchewka	

	naturalna (100g) , cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	naturalna (100g) , cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz) Kompot wieloowocowy (250ml)	(50g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	(50g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA +PN	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany (<u>mleko</u>) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany (<u>mleko</u>) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany (<u>mleko</u>) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (65g), serek homogenizowany (<u>mleko</u>) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Szynka wieprzowa (30g), pieczywo <u>żytnie</u> (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