

Wt 03.12		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYMKOWĄ Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (25g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYMKOWĄ Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (25g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(150ml), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYMKOWĄ Składniki: Chleb <u>pefnoziarnisty</u> (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (25g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKA Z SERKIEM WIEJSKIM I SZYMKOWĄ Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (65g), ser wiejski (<u>mleko</u>)(60g), szynkowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb <u>pefnoziarnisty</u> (30g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)	Chleb <u>pefnoziarnisty</u> (30g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)	
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki:	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak	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), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz KASZA PĘCZAK Z SOSEM GULASZEM Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)	Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz KASZA PĘCZAK Z SOSEM GULASZEM Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)	tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz KASZA PĘCZAK Z SOSEM GULASZEM Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)	tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz KASZA PĘCZAK Z SOSEM GULASZEM Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)

	<p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>BURACZKI ZASMAŻANE: Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>BURACZKI ZASMAŻANE: Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>BURACZKI ZASMAŻANE: Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>SURÓWKA Z BURACZKÓW Buraki (130g), marchew(20g), olej (3g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA +PN	<p>KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g),</p>	<p>KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (60g), hummus (sezam)(40g),</p>	<p>KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pefnoziarnisty (90g), papryka (60g), hummus (sezam)(40g), polędwica</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (60g), wędlina drobiowa gotowana (40g), polędwica sopocka (25g), sałata (15g),</p>

	<p>polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb pefnoziarnisty (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), pomidor (30g)	
	<p>Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 61 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:36g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2457 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:350g Błonnik:38g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2313 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:38g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 69g Glukoza: 7g NKT ogółem: 28g Białko: 103g Węglowodany:267g Błonnik:24g Sól: 4,8g</p>