

Śr. 04.12		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (60g), jajko (60g), wędlna wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (50g), jajko (60g), wędlna wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JAGLANYMI</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM</p> <p>Składniki: Chleb pefnoziarnisty (110g), ogórek (50g), jajko (60g), wędlna wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglan (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (80g), wędlna wieprzowa (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
DANIE		<p>CIASTEczKA OWSIANE BEZ CUKRU Z BANANEM I Z MLEKIEM</p> <p>Składniki: Mleko 2% (100g), Płatki owsiane (30g), banan (30g), masło ekstra (mleko) (5g), cukier(3g) soda oczyszczona (2g)</p>	<p>CIASTEczKA OWSIANE BEZ CUKRU Z BANANEM I Z MLEKIEM</p> <p>Składniki: Mleko 2% (100g), Płatki owsiane (30g), banan (30g), masło ekstra (mleko) (5g), soda oczyszczona (2g)</p>		

OBIAD	ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony KLUSKI PAROWE Z SOSEM TRUSKAWKOWYM Składniki: mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól Sos: jogurt naturalny (mleko) (110g), truskawki (40g), cukier (5g) + 60 g truskawek dodatkowo Kompot SURÓWKA Z MARCHEWKI (150G)	ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony KLUSKI PAROWE Z SOSEM TRUSKAWKOWYM Składniki: mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól Sos: jogurt naturalny (mleko) (110g), truskawki (40g), cukier (5g) + 60 g truskawek dodatkowo Kompot wieloowocowy (250ml) SURÓWKA Z MARCHEWKI (150G)	ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony MAKARON RAZOWY Z SOSEM TRUSKAWKOWYM Składniki: makaron razowy (150g) Sos: jogurt naturalny (mleko) (110g), truskawki (40g), cukier (5g) + 60 g truskawek dodatkowo Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml) SURÓWKA Z MARCHEWKI (150G)	ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korze (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony KLUSKI PAROWE Z SOSEM TRUSKAWKOWYM Składniki: mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól Sos: jogurt naturalny (mleko) (110g), truskawki (40g), cukier (5g) + 60 g truskawek dodatkowo Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA +PN	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki:	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki:	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki:	KANAPKI Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (60g),

		Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	Chleb peľnoziarnisty (90g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	szynka wieprzowa (40g), polędwica sopocka (25g), sałata (15g), masło ekst (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Polędwica sopocka (30g), pomidor (40g), chleb żytni (25g)	
		Energia: 2303 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:311g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2444 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:341g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2314 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:320g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2282 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:302g Błonnik:21g Sól: 5g

