

Czw. 05.12		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	I ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI RYŻOWYMI Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY
		Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny Herbata (250ml)	Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny Herbata (250ml)	Składniki: Chleb pefnoziarnisty (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny Herbata bez cukru (250ml)	Składniki: Chleb pszemny (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb razowy (25g), jajko (30g), sałata (15g)	Chleb razowy (25g), jajko (30g), sałata (15g)	

<p>OBIAD</p>	<p>ZUPA KOPERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Makaron świderki z pszenicy durum (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</p> <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY:</p>	<p>ZUPA KOPERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Makaron świderki z pszenicy durum (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</p> <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY:</p>	<p>ZUPA KOPERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Makaron świderki razowy (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</p> <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY:</p>	<p>ZUPA KOPERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Makaron świderki (pszenica) (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</p> <p>Fasolka szparagowa (150g)</p>
	<p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>Składniki: Chleb pszenny(110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>

PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA +PN	KANAPKI Z MAJERANKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenn-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja , majeranek suszony (1g), sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z MAJERANKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenn-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja , majeranek suszony (1g), sól, pieprz, sałatalodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z MAJERANKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny- mleko(30), majonez(5g) – jaja , majeranek suszony (1g), sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z MAJERANKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenn-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja , majeranek suszony (1g), sól, pieprz, sałata lodowa (10g),) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Hummus (sezam) (30g), pomidor (30g), chleb żytni (25g)	
	Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 99g Węglowodany:298g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2435 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:340g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2272 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2250 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5,5g

