

Pon 09.12		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (mleko) (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (mleko) (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny z owocami (mleko) (150ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM</p> <p>Składniki: Chleb peńnoziarnisty (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (mleko) (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (mleko) (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Jogurt owocowy (150g)z nasionami chia (10g)	kefir naturalny (mleko) (150g) z nasionami chia (15g)	
	OBIAD	KRUPNIK	KRUPNIK	KRUPNIK	KRUPNIK

		<p>Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perlowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ</p> <p>Składniki: Pierogi (mąka pszenna, jajko kurze, twaróg półtłusty (mleko))</p>	<p>Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perlowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ</p> <p>Składniki: Pierogi (mąka pszenna, jajko kurze, twaróg półtłusty (mleko))</p>	<p>Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perlowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM</p> <p>Składniki: Pierogi (mąka pszenna, jajko kurze, twaróg półtłusty (mleko))</p>	<p>Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perlowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ</p> <p>Składniki: Pierogi (mąka pszenna, jajko kurze, twaróg półtłusty (mleko))</p>
--	--	---	---	---	---

	brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (mleko) (20g) SURÓWKA Z MARCHEWKI Kompot wieloowocowy (250ml)	brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (mleko) (20g) SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G Kompot wieloowocowy (250ml)	jogurt naturalny (mleko) (20g) SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (mleko) (20g) SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA + PN	KANAPKI Z PASTĄ Z FASOLI I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), połędwica sopočka (25g), fasola czerwona (35g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g) papryka (50g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z PASTĄ Z FASOLI I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), połędwica sopočka (25g), fasola czerwona (35g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g) papryka (50g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z PASTĄ Z FASOLI I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), połędwica sopočka (25g), fasola czerwona (35g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g) papryka (50g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (90g), połędwica sopočka (25g), pomidor (65g), dżem (35g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Dżem owocowy (30g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), ogórek świeży (40g), połędwica sopočka (30g)	
	Energia: 2209 kcal Tłuszcz: 71 g	Energia: 2330 kcal Tłuszcz: 71 g	Energia: 2255 kcal Tłuszcz: 69 g	Energia: 2266 kcal Tłuszcz: 78 g
	Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g	Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g	Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g	Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g
	Białko: 97g Węglowodany: 296g Błonnik: 36g Sól: 2,4g	Białko: 104g Węglowodany: 328g Błonnik: 49g Sól: 3,3g	Białko: 102g Węglowodany: 312g Błonnik: 45g Sól: 3,3g	Białko: 98g Węglowodany: 240g Błonnik: 26g Sól: 4g

