

Śr. 11.12		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (75g), wędlina drobiowa (50g), <u>chałka</u> (35g), dżem (20g), kalarepa (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (75g), wędlina drobiowa (50g), <u>chałka</u> (35g), dżem (20g), kalarepa (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g) Herbata (250ml)	KEFIR (150ml) KANAPKA Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), wędlina drobiowa (40g), twaróg naturalny (40g), kalarepa (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (75g), pomidor (65g), wędlina drobiowa (50g), <u>chałka</u> (35g), dżem (30g), sałata (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Biskopity (50g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g)	
	OBIAD	ZUPA KREM BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Z GRZANKAMI Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(10g), chleb <u>orkiszowy</u> (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ	ZUPA KREM BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Z GRZANKAMI Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(10g), chleb <u>orkiszowy</u> (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ	ZUPA BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Z GRZANKAMI Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(10g), chleb <u>orkiszowy</u> (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ	ZUPA KREM BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Z GRZANKAMI Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(10g), chleb <u>orkiszowy</u> (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony POTRAWKA WARZYWNA Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ

		RYŻEM BRAZOWYM (200g) Składniki: Pomidor (80g), papryka czerwona (60g), mięso z łopatki wieprzowej (80g), papryka zielona (30g), cukinia (30g), cebula (15g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	I RYŻEM BRAZOWYM (200g) Składniki: Pomidor (80g), papryka czerwona (60g), mięso z łopatki wieprzowej (80g), papryka zielona (30g), cukinia (30g), cebula (15g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	I RYŻEM BRAZOWYM (200g) Składniki: Pomidor (80g), papryka czerwona (60g), mięso z łopatki wieprzowej (80g), papryka zielona (30g), cukinia (30g), cebula (15g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	I RYŻEM BIAŁYM (200g) Składniki: Pomidor (80g), cukinia (100), mięso z łopatki wieprzowej (80g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), 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), serek homogenizowany naturalny (100g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Papryka (50g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Papryka (50g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Papryka (50g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), polędwica sopocka (30g), pomidor (80g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), szynka wieprzowa (30g), pomidor (50g)	
		Energia: 2274kcal Tłuszcz: 67 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 95g Węglowodany:325g Błonnik:42g Sól: 4,7g	Energia: 2374kcal Tłuszcz: 64 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 100g Węglowodany:350g Błonnik:43g Sól: 4,7g	Energia: 2421 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 23g Białko: 99g Węglowodany:335g Błonnik:36g Sól: 5,5g	Energia: 2232 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 22g Białko: 97g Węglowodany:334g Błonnik:29g Sól: 6g

