

Pon. 16.12		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 WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (mleko)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g)</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 WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (mleko)(20g), olej rzepakowy(15g), koperek (2g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (mleko)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g)</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 WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (90g), szynka wieprzowa (40g), szynka z kurczaka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (35g), szynkowa(25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (5g) Biszkopty – jaja kurze, gluten, mleko (30g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), szynkowa (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(5g)	
	OBIAD	<p>ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew</p>	<p>ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew</p>	<p>ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew</p>	<p>ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew</p>

	<p>(30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron świderki (pszenica)(30g), pietruszka, korzeń (10g), jogurt grecki (mleko) (5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</p> <p>Składniki: Udko z kurczaka z kością (130g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</p> <p>Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), majonez (jaika, gorczyca) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>(30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron świderki (pszenica)(30g), pietruszka, korzeń (10g), jogurt grecki (mleko) (5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</p> <p>Składniki: Udko z kurczaka z kością (130g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</p> <p>Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), majonez (jaika, gorczyca) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>(30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczakabez skóry (30g), makaron pełnoziarnisty (pszenica)(30g), pietruszka, korzeń (10g), jogurt grecki (mleko) (5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</p> <p>Składniki: Udko z kurczaka z kością (130g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</p> <p>Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), majonez (jaika, gorczyca) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)</p>	<p>(30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron świderki (pszenica)(30g), pietruszka, korzeń (10g), jogurt grecki (mleko) (5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</p> <p>Składniki: Udko z kurczaka z kością (130g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Gotowana marchewka (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), makrela wędzona (40g), jajo kurze całe (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopočka (20g), masło ekstra (mleko) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (mleko) (5g)</p> <p>Ogórek kiszony dodatkowo (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), makrela wędzona (40g), jajo kurze całe (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopočka (20g), masło ekstra (mleko) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (mleko) (5g)</p> <p>Ogórek kiszony dodatkowo (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), makrela wędzona (40g), jajo kurze całe (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopočka (20g), masło ekstra (mleko) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (mleko) (5g)</p> <p>Ogórek kiszony dodatkowo (50g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), polędwica sopočka (40g), twaróg (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Szynka wieprzowa (30g), pomidor (40g), chleb żytni (25g)	

		<p>Energia: 2303 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 114g Węglowodany:309g Błonnik:29g Sól: 3,4g</p>	<p>Energia: 2444 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 110g Węglowodany:339g Błonnik:42g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2314 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:320g Błonnik:38g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2282 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:302g Błonnik:21g Sól: 5g</p>