

Wt. 17.12		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	I ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (70g), szynka wieprzowa gotowana (50g), dżem (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (70g), szynka wieprzowa gotowana (50g), dżem (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	JOGURT Z PŁATKAMI OWSIANYMI Składniki: Jogurt(mleko) (150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek (70g), szynka drobiowa gotowana (50g), szynka drobiowa (30g), sałata(15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (70g), szynka wieprzowa gotowana (50g), dżem (20g), sałata (15g), masło ekstra(mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Dzieci - jogurt owocowy – mleko (150g)	Kefir naturalny (mleko) (150g)z nasionami chia (15g)	

	<p>OBIAD</p>	<p>ZUPA BURACZKOWAZ ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), burak (100g), ziemniaki (50g), marchew (30g), fasola czerwona (20g), łąpatka wieprzowa (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p>MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ</p> <p>Składniki: Makaron świderki z pszenicy (150g), łąpatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (mleko)(40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</p> <p>Fasolka szparagowa (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>ZUPA BURACZKOWAZ ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), burak (100g), ziemniaki (50g), marchew (30g), fasola czerwona (20g), łąpatka wieprzowa (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p>MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ</p> <p>Składniki: Makaron świderki z pszenicy durum (150g), łąpatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (mleko)(40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g),sól, pieprz, oregano</p> <p>Fasolka szparagowa (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>ZUPA BURACZKOWAZ ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), burak (100g), ziemniaki (50g), marchew (30g), fasola czerwona (20g), łąpatka wieprzowa (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p>MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ</p> <p>Składniki: Makaron świderki pełnoziarnisty-(150g), łąpatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (mleko)(40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</p> <p>Fasolka szparagowa (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>ZUPA BURACZKOWAZ ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), burak (100g), ziemniaki(50g), marchew (30g), łąpatka wieprzowa (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p>MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ</p> <p>Składniki: Makaron świderki z pszenicy (150g), łąpatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (mleko)(40g), marchewka (15g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</p> <p>Fasolka szparagowa (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
	<p>PODWIECZOREK</p>	<p>Jabłko (150g)</p>	<p>Jabłko (150g)</p>	<p>Jabłko (150g)</p>	<p>Jabłko pieczone (150g)</p>
	<p>KOLACJA</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), papryka (50g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), papryka (50g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), papryka (50g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra(mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), pomidor (80g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<p>II KOLACJA</p>			<p>Szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), pieczywo żytnie (25g),masło ekstra (mleko) (5g)</p>	

		Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:299g 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
--	--	--	---	--	--