

Śr. 18.12		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło</p>	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (65g), sałata (15g), polędwica sopocka (30g)</p>	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), jajko (60g), pomidor (65g), sałata 15g</p>	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNO-TWAROGOWĄ Z KOPERKIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), białko jaja (30g), twaróg (30g), pomidor (65g),</p>

	ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	(30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	pomidor (50g), poledwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	poledwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g), koperek (5g), sól, pieprz Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		CIASTEczKA OWSIANE BEZ CUKRUZ BANANEM I Z MLEKIEM/BISZKOPTY Składniki: Mleko 2% (100g), Płatki owsiane (30g), banan (15g), masło ekstra (mleko) (5g), erytrol (3g), soda oczyszczona (2g)	CIASTEczKA OWSIANE BEZ CUKRUZ BANANEM I Z MLEKIEM Składniki: Mleko 2% (100g), Płatki owsiane (30g), banan (15g), masło ekstra (mleko) (5g), erytrol (3g), soda oczyszczona (2g)	
OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie KLUSKI LENIWE Z JOGURTEM NATURALNYM, Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI Składniki: Truskawki (50g), ser twarogowy (mleko)(50g), mąka pszenna , typ 450 (45g) jogurt naturalny (mleko)(25g), jaja kurze (20g), cynamon (2g), cukier (5g), cukier prawdziwą wanilią (3g) SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G Kompot wieloowocowy (250ml)	ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kaszajaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie KLUSKI LENIWE Z JOGURTEM NATURALNYM, Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI Składniki: Truskawki (50g), ser twarogowy (mleko)(50g), mąka pszenna , typ450 (45g) jogurt naturalny (mleko)(25g), jaja kurze (20g), cynamon (2g), cukier (5g), cukier prawdziwą wanilią (3g) SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G Kompot wieloowocowy (250ml)	ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie KLUSKI LENIWE Z JOGURTEM NATURALNYM Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI Składniki: Truskawki (50g), ser twarogowy (mleko)(50g), mąka pszenna , typ 450 (45g) jogurt naturalny (mleko)(25g), jaja kurze (20g), cynamon (2g), cukier prawdziwą wanilią (3g) SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G Kompot wieloowocowy (250ml)	ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie KLUSKI LENIWE Z JOGURTEM NATURALNYM Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI Składniki: Truskawki(50g), ser twarogowy (mleko)(50g), mąka pszenna , typ 450 (45g) jogurt naturalny (mleko)(25g), jaja kurze (20g), cynamon (2g), cukier(5g), cukier z prawdziwą wanilią (3g) SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G Kompot wieloowocowy (250ml)

	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA	KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g) Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g) Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g) Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja , koperek sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g) Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g),) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (25g), pomidor (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
		Energia: 2233 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:300g Błonnik:31g Sól: 3,4g	Energia: 2420 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 119g Węglowodany:326g Błonnik:47g Sól: 4,3g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:43g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:288g Błonnik:25g Sól: 5g