

Sob. 01.02		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	<b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b>  Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (30past0ml), płatkiryzowe (45g) <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek (80g), twaróg ( <b>mleko</b> )(50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b>  Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek (80g), twaróg ( <b>mleko</b> )(50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</b>  Składniki: Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (150g), płatki ryżowe (45g) <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</b> Składniki: Chleb <b>pefnoziarnisty</b> (110g), ogórek (80g), twaróg ( <b>mleko</b> )(50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b>  Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</b> Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (80g), twaróg ( <b>mleko</b> )(50g), szynka wieprzowa gotowana (50g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Dzieci - chrupki kukurydziane (30g)	Chleb <b>razowy</b> (35g), pasta z ciecierzycy (50g), rzodkiewka (30g)	
	OBIAD	<b>ZUPA POMIDOROWAZ MAKARONEM</b>  Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <b>pszenny czterojaieczny</b> (45g), marchew (30g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30%(3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	<b>ZUPA POMIDOROWAZ MAKARONEM</b>  Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <b>pszenny czterojaieczny</b> (45g), marchew (30g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz,liść laurowy, ziele angielskie	<b>ZUPA POMIDOROWAZ MAKARONEM</b>  Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <b>zpszenicy</b> durum (45g), marchew (30g),jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	<b>ZUPA POMIDOROWAZ MAKARONEM</b>  Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <b>pszenny</b> <b>czterojaieczny</b> (45g), marchew (30g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
		<b>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYZANĄ (200g)</b>  Składniki gulaszu: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włośczyzna krojona w paski, mrożona ( <b>seler</b> ) (30g), <b>mąka pszenna</b> typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)	<b>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYZANĄ (200g)</b>  Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włośczyzna krojona w paski, mrożona ( <b>seler</b> ) (30g), <b>mąka pszennatyp</b> 500 (3g), natka pietruszki (3g)	<b>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYZANĄ (200g)</b>  Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włośczyzna krojona w paski, mrożona ( <b>seler</b> ) (30g), natka pietruszki(3g)	<b>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ JAGLANĄ (200g)</b>  Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włośczyzna krojona w paski, mrożona ( <b>seler</b> ) (30g), <b>mąka pszennatyp</b> 500 (3g), natka pietruszki (3g)  Fasolka szparagowa (150g)

	SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Ogórek kiszony (90g), cebula (15g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz  Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Ogórek kiszony (90g), cebula (15g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz  Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Ogórek kiszony (90g), cebula (15g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz  Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA+PN</b>	<b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (90g), <b>jajko</b> (60g), rzodkiewka (65g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (90g), <b>jajko</b> (60g), rzodkiewka (65g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), <b>jajko</b> (60g), rzodkiewka (65g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KANAPKI Z JAJKIEM NA PÓŁTWARDO, SAŁATĄ I POMIDOREM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), <b>jajko</b> (60g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)
<b>II KOLACJA</b>			Pomidor (40g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (30g), pieczywo <b>żytnie</b> (25g)	
	Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 107g Węglowodany: 310g Błonnik: 37g Sól: 4g	Energia: 2237 kcal Tłuszcz: 57 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 106g Węglowodany: 325g Błonnik: 42g Sól: 4,2g	Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 113g Węglowodany: 313g Błonnik: 45g Sól: 3,5g	Energia: 2311kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 105g Węglowodany: 320g Błonnik: 25g Sól: 4g