

Czw. 02.01		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko)(15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko)(15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny Herbata (250ml)	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI RYŻOWYMI Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko)(15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny Herbata bez cukru (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb razowy (25g), jajko (30g), sałata (15g)	Chleb razowy (25g), jajko (30g), sałata (15g)	
	OBIAD	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM Składniki: Makaron świderki z pszenicy durum (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g),	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM Składniki: Makaron świderki z pszenicy durum (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g),	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM Składniki: Makaron świderki razowy (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM Składniki: Makaron świderki (pszenica) (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano

		<p>sól, pieprz, oregano</p> <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>sól, pieprz, oregano</p> <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)</p>	<p>Fasolka szparagowa (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	<p>KANAPKI Z MAJERANKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja, majeranek suszony (1g), sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z MAJERANKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja, majeranek suszony (1g), sól, pieprz, sałatalodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z MAJERANKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja, majeranek suszony (1g), sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z MAJERANKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja, majeranek suszony (1g), sól, pieprz, sałata lodowa (10g),) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II KOLACJA			<p>Hummus (sezam) (30g), pomidor (30g), chleb chrupki żytni (15g)</p>	
		<p>Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 99g Węglowodany:298g Błonnik:29g Sól: 3,4g</p>	<p>Energia: 2435 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:340g Błonnik:42g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2272 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2250 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5,5g</p>