

Sob. 04.01		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	KAKAO (250ml) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KAKAO (250ml) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki owsiane (45g) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KAKAO (250ml) KANAPKA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (30g), szynka wieprzowa (25g), ogórek (30g)	Chleb pełnoziarnisty (30g), szynka wieprzowa (25g), ogórek (30g)	
	OBIAD	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko) (20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: Kasza gryczana (200g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), majonez (jajka ,	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko) (20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: Kasza gryczana (200g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko) (20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: Kasza gryczana (200g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), majonez (jajka ,	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko) (20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: ziemniaki (250g) Udko z kurczaka z kością (130g) Brokuł gotowany (150g)

	gorczyca (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	naturalny (3g), (mleko), majonez (jajka, gorczyca) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	gorczyca (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA+PN	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Pomidor (40g), jajko (mleko) (30g), pieczywo żytnie (25g)	
	Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany:310 g Błonnik:38g Sól: 4,8g	Energia: 2453kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 114g Węglowodany:340g Błonnik:39g Sól: 4,8g	Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 123g Węglowodany:329g Błonnik:34g Sól: 5,3g	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 119g Węglowodany:324 g Błonnik:26g Sól: 5g