

Śr. 05.02		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>KAKAO NA <u>MLEKU</u></b> (250ml)  <b>CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (75g), papryka (65g), szynkowa (40g), <b>chałka</b> (35g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KAKAO NA <u>MLEKU</u></b> (250ml)  <b>CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (75g), papryka (65g), szynkowa (40g), <b>chałka</b> (35g), dżem (30g), 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>KANAPKA Z WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pefnoziarnisty</b> (110g), papryka (65g), szynkowa (40g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KAKAO NA <u>MLEKU</u></b> (250ml)  <b>CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (75g), szynkowa (40g), <b>chałka</b> (35g), dżem (30g), pomidor (65g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>pefnoziarnisty</b> (30g), szynkowa (25g), papryka świeża (30g) Dzieci - chrupki kukurydziane 30g	Chleb <b>pefnoziarnisty</b> (30g), szynkowa (25g), papryka świeża (30g)	
	<b>OBIAD</b>	<b>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz  <b>MAKARON Z MIĘSEM DROBOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI</b>  Składniki: makaron <b>pszenny</b> (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g), cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz  Fasolka szparagowa 100G	<b>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz  <b>MAKARON Z MIĘSEM DROBOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI</b>  Składniki: makaron <b>pszenny</b> (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g), cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz  Fasolka szparagowa 100G	<b>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz  <b>MAKARON Z MIĘSEM DROBOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI</b>  Składniki: makaron <b>razowy</b> (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g), cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz  Fasolka szparagowa 100G	<b>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz  <b>MAKARON Z MIĘSEM DROBOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI</b>  Składniki: makaron <b>pszenny</b> (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g), cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól  Fasolka szparagowa 100G

		Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)	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 WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany ( <b>mleko</b> ) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany ( <b>mleko</b> ) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany ( <b>mleko</b> ) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (65g), serek homogenizowany ( <b>mleko</b> ) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	
<b>II KOLACJA</b>				Szynka wieprzowa (30g), pieczywo <b>żytnie</b> (25g), rzodkiewka (30g)	
		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