

Sob. 07.12		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	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	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	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

		<p>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</p> <p>Składniki: Kasza gryczana (200g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</p> <p>Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), majonez (jajka, gorczyca) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</p> <p>Składniki: Kasza gryczana (200g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</p> <p>Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), majonez (jajka, gorczyca) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</p> <p>Składniki: Kasza gryczana (200g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</p> <p>Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), majonez (jajka, gorczyca) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</p> <p>Składniki: ziemniaki (250g) Udko z kurczaka z kością (130g) Brokuł gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	<p>PARÓWKI NA CIEPŁO</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PARÓWKI NA CIEPŁO</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PARÓWKI NA CIEPŁO</p> <p>Składniki: Chleb pefnoziarnisty (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PARÓWKI NA CIEPŁO</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), pomidor (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II KOLACJA			Pomidor (40g), jajko (mleko) (30g), pieczywo żytnie (25g)	
		<p>Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany:31 OgBłonnik:38g Sól: 4,8g</p>	<p>Energia: 2453kcalTłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 114g Węglowodany:340 gBłonnik:39g Sól: 4,8g</p>	<p>Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 gGlukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 123g Węglowodany:329 gBłonnik:34g Sól: 5,3g</p>	<p>Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 119g Węglowodany:32 4gBłonnik:26g Sól: 5g</p>