

Sob. 08.02		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	KAKAO (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), pomidor (80g), jajko (60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KAKAO (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), pomidor (80g), jajko (60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (80g), jajko (60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KAKAO (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb razowy (30g), pasta z ciecierzycy (50g), rzodkiewka (30g) Dzieci - jogurt owocowy - mleko	Chleb razowy (30g), pasta z ciecierzycy (50g), rzodkiewka (30g)	
	OBIAD	ŻUREK NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), jajko (15g), bułka tarta (pszenica)(10g) Ziemniaki (250g) MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt	ŻUREK NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), jajko (15g), bułka tarta (pszenica)(10g) Ziemniaki (250g) MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt	ŻUREK NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), jajko (15g), bułka tarta (pszenica)(10g) Ziemniaki (250g) MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki	ŻUREK NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), jajko (15g), bułka tarta (pszenica)(10g) Ziemniaki (250g) Marchew gotowana (150g)

		grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	(mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK		Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA+PN	KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pszenno-żytni (90g), papryka świeża (65g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pszenno-żytni (90g), papryka świeża (65g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pefnoziarnisty (90g), papryka świeża (65g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pszenny (90g), pomidor (65g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)	
II KOLACJA				Pomidor (40g), ser żółty (mleko) (30g), pieczywo żytnie (25g)	
		Energia: 2273 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:30 1gBłonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2435 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:34 0gBłonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2274 kcal Tłuszcz: 70 gGlukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310 gBłonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 gGlukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5g