

Sob. 11.01		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	KAWA <u>ZBOŻOWA</u> NA MLEKU (250ml)  KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ SAŁATKA WARZYWNA  Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), papryka	KAWA <u>ZBOŻOWA</u> NA MLEKU (250ml)  KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ SAŁATKA WARZYWNA  Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), masło	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI Składniki: Jogurt naturalny ( <u>mleko</u> ) (150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ	KAWA <u>ZBOŻOWA</u> NA MLEKU (250ml)  KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ SAŁATKA WARZYWNA  Składniki: Chleb <u>pszemny</u> (110g), pomidor (50g),
		(50g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)  Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jajko</u> (20g), jabłko (15g), majonez ( <u>jajka</u> , <u>gorczyca</u> ) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)	ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)  Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jajko</u> (20g), jabłko (15g), majonez ( <u>jajka</u> , <u>gorczyca</u> ) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)	I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jajko</u> (20g), jabłko (15g), jogurt grecki ( <u>mleko</u> ) (10g), sól, pieprz Herbata bez cukru (250ml)	szynka wieprzowa (50g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)  Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jajko</u> (20g), jabłko (15g), jogurt grecki ( <u>mleko</u> ) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (5g) Dzieci - jogurt owocowy – <u>mleko</u> (150g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (5g)	

<p><b>OBIAD</b></p>	<p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<b>mleko</b>)(10g), pietruszka korzeń (15g),<b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), natkapietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p><b>MAKARON PENNE W SOSIE SZPINAKOWO-ŚMIETANOWYM Z SEREM FETA</b></p> <p>Składniki: makaron <b>pszenny</b> penne (150g), szpinak mrożony (80g), śmietana 18% (<b>mleko</b>)(30g), ser feta (<b>mleko</b>) (30g), olej rzepakowy (5g), czosnek suszony</p>	<p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<b>mleko</b>)(10g), pietruszka korzeń (15g),<b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), natkapietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p><b>MAKARON PENNE W SOSIE SZPINAKOWO-ŚMIETANOWYM Z SEREM FETA</b></p> <p>Składniki: makaron <b>pszenny</b> penne (150g), szpinak mrożony (80g), śmietana 18% (<b>mleko</b>)(30g), ser feta (<b>mleko</b>)(30g), olej rzepakowy (5g), czosnek suszony (2g),</p>	<p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<b>mleko</b>)(10g), pietruszka korzeń (15g),<b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), natkapietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p><b>MAKARON PENNE W SOSIE SZPINAKOWO-ŚMIETANOWYM Z SEREM FETA</b></p> <p>Składniki: makaron <b>pełnoziarnisty</b> penne (150g), szpinak mrożony (80g), jogurt grecki (<b>mleko</b>)(30g), ser feta (<b>mleko</b>)(30g), olej rzepakowy (5g), czosnek suszony (2g), gałka muskatołowa (2g), sól, pieprz</p>	<p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<b>mleko</b>)(10g), pietruszka korzeń (15g),<b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), natkapietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p><b>MAKARON PENNE W SOSIE SZPINAKOWO-ŚMIETANOWYM Z SEREM FETA</b></p> <p>Składniki: makaron <b>pszenny</b> penne (150g), szpinak mrożony (80g), jogurt grecki (<b>mleko</b>)(30g), ser feta (<b>mleko</b>)(30g), olej rzepakowy (5g), gałka</p>
	<p>(2g), gałka muskatołowa(2g), sól, pieprz</p> <p>SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 120g Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>gałka muskatołowa (2g), sól, pieprz</p> <p>SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 120g Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 120g Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)</p>	<p>muskatołowa (2g), sól, pieprz</p> <p>Marchewka gotowana (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
<p><b>PODWIECZOREK</b></p>	<p>Jabłko (150g)</p>	<p>Jabłko (150g)</p>	<p>Jabłko (150g)</p>	<p>Jabłko pieczone(150g)</p>
<p><b>KOLACJA+PN</b></p>	<p><b>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), twaróg (<b>mleko</b>) (40g), polędwica sopocka (35g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>papryka świeża (65g) sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), twaróg (<b>mleko</b>) (40g), polędwica sopocka (35g),masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>papryka świeża (65g) sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), twaróg (<b>mleko</b>) (40g), polędwica sopocka (35g),masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>papryka świeża (65g) sałata (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (65g), twaróg (<b>mleko</b>) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g),masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>

	<b>II KOLACJA</b>			Szynka wieprzowa (25g), pomidor(50g), pieczywo <b>żytnie</b> (25g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	
		Energia: 2273 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:301g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2435 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:340g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2274 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5g