

11.11 Pon.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (dorsz, jajko, jogurt</p>	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (dorsz, jajko, jogurt</p>	<p>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150g), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (dorsz, jajko, jogurt naturalny)(40g), sałata</p>	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ow (45g)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM ŚMIETANKOWYM KANAPKOWYM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (60g) serek śmietankowy (mleko)(50g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g)</p>

	naturalny (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) Herbata (250ml)	naturalny (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	(15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (30g), polędwica sopocka (25g), rzodkiewka (30g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiewka (30g)	
OBIAD	<p>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron pszenny (40g), 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> <p>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</p> <p>Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>Ryż biały (200g) Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g), koperek (3g), mąka pszenna (3g), masło (mleko)(3g), sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron pszenny (40g), 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> <p>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</p> <p>Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>Ryż biały (200g)</p> <p>Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g), koperek (3g), mąka pszenna (3g), masło (mleko)(3g), sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron pełnoziarnisty (40g), 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> <p>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</p> <p>Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>(90g) Ryż brązowy (200g)</p> <p>Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g), koperek (3g), mąka pszenna (3g), masło (mleko)(3g), sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (kurczak tuszka (30g), makaron pszen (40g), marchew (30g), jogurt natural (mleko)(20g), pietruszka (10g), korze seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), na pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy ziele angielskie</p> <p>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</p> <p>Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Ryż biały (200g)</p> <p>Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g), koperek (3g), mąka pszenna (3g), masło (mleko) (3g), sól, pieprz</p> <p>Kalafior gotowany (150g)</p>

	Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA +PN	<p>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</p> <p>Składniki: Chleb pszenn-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja, koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</p> <p>Składniki: Chleb pszenn-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja, koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja, koperek sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</p> <p>Składniki: Chleb pszenn-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) jaja, koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g),) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), ogórek (30g), szynka drobiowa (25g)	
	<p>Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 114g Węglowodany:309g Błonnik:29g Sól: 3,4g</p>	<p>Energia: 2442 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 110g Węglowodany:339g Błonnik:42g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2314 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:320g Błonnik:38g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2282 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:302g Błonnik:21g Sól: 5g</p>

