

Ndz. 12.01		DIETA PODSTAWOWA	DIETA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>Kakao (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I TWAROŻKIEM Z KOPERKIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), twarożek z koperkiem (mleko)(50g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata15g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Kakao (250ml)</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I TWAROŻKIEM Z KOPERKIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), twarożek z koperkiem (mleko)(50g), masło ekstra (mleko)(15g), sałata15g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I TWAROŻKIEM Z KOPERKIEM</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), twarożek z koperkiem (mleko)(50g), masło ekstra (mleko)(15g), sałata15g</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>Kakao (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I TWAROŻKIEM Z KOPERKIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), twarożek z koperkiem (mleko)(50g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata15g</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		<p>Chleb pełnoziarnisty (35g), ser żółty (mleko)(25g), ogórek świeży(30g), masło ekstra (mleko) (5g) Dzieci - jogurt waniliowy – mleko (150g)</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty (35g), ser żółty (mleko)(25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra (mleko) (5g)</p>	
	OBIAD	<p>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANYZ ZIEMNIAKAMI I JAJEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), jaja kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (mleko)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p>KOTLET SCHABOWY Z PIECA</p> <p>Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta (pszemnica)(10g), olej rzepakowy (7g), jaja kurze (6g), sól, pieprz</p>	<p>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANYZ ZIEMNIAKAMI I JAJEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), jaja kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (mleko)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p>KOTLET SCHABOWY Z PIECA</p> <p>Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta (pszemnica)(10g), olej rzepakowy(7g), jaja kurze (6g), sól, pieprz</p>	<p>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANYZ ZIEMNIAKAMI I JAJEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), jaja kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (mleko)(5g),sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p>KOTLET SCHABOWY Z PIECA</p> <p>Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta (pszemnica)(10g), olejrzepakowy (7g), jaja kurze (6g), sól, pieprz</p>	<p>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANYZ ZIEMNIAKAMI I JAJEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), jaja kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (mleko)(5g),sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p>SCHAB DUSZONY W SOSIE WŁASNYM</p> <p>Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), mielona papryka, sól, pieprz</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych: (brokuł</p>

		SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (40g), marchew (25g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (40g), marchew (25g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (40g), marchew (25g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	(50g), kalafior (50g), marchew (50g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), pomidor (65g), ser żółty (mleko) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata15g Herbata (250ml)	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), pomidor (65g), ser żółty (mleko) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata15g Herbata (250ml)	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), pomidor (65g), ser żółty (mleko) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata15g Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszemny (90g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (50g), dżem (30g), sałata(15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (25g), pomidor (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
		Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 61 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:36g Sól: 4,3g	Energia: 2457 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:350g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2313 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 69g Glukoza: 7g NKT ogółem: 28g Białko: 103g Węglowodany:267g Błonnik:24g Sól: 4,8g

