

Wt. 14.01		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kaszamanna (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (70g), szynka wieprzowa gotowana (50g), dżem (30g), sałata (15g),masłоекstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kaszamanna (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (70g), szynka wieprzowa gotowana (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	JOGURT Z PŁATKAMI OWSIANYMI Składniki: Jogurt(mleko) (150ml), płatki owsiane(45g) KANAPKI Z SZYNKĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek (70g), szynka wieprzowa gotowana (50g), szynka drobiowa (30g), sałata(15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kaszamanna (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (70g),szynka wieprzowa gotowana (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra(mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Dzieci - jogurt owocowy – mleko (150g)	Kefir naturalny (mleko) (150g)z nasionami chia (15g)	
	OBIAD	ZUPA BURACZKOWAZ ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), burak (100g), ziemniaki (50g), marchew (30g),fasola czerwona (20g), łopatka wieprzowa (20g), pietruszka korzeń(10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz, ziele angielskie	ZUPA BURACZKOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), burak (100g), ziemniaki (50g), marchew (30g),fasola czerwona (20g), łopatka wieprzowa (20g), pietruszka korzeń(10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz, ziele angielskie	ZUPA BURACZKOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), burak (100g), ziemniaki (50g), marchew (30g), fasola czerwona(20g), łopatka wieprzowa (20g), pietruszka korzeń(10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz, ziele angielskie	ZUPA BURACZKOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), burak (100g), ziemniaki(50g), marchew (30g), łopatka wieprzowa (20g), pietruszka korzeń(10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz, ziele angielskie
		MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ Składniki: Makaron świderki z pszenicy (150g),łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (mleko)(40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)	MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ Składniki: Makaron świderki z pszenicy durum (150g), łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g),mozzarella (mleko)(40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)	MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ Składniki: Makaron świderki pełnoziarnisty-(150g), łopatka z indyka (90g), passatapomidorowa (70g), mozzarella (mleko)(40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)	MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ Składniki: Makaron świderki z pszenicy (150g),łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (mleko)(40g), marchewka (15g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)

PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA +PN	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), papryka (50g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)sałata (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), papryka (50g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)sałata (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), papryka (50g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra(mleko) (15g)sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszenny (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), pomidor (80g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), pieczywo żytnie (25g), masło ekstra (mleko) (5g)	
	Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany: 299g 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: 2272 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany: 310g Błonnik: 38g Sól: 4,3g	Energia: 2250 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany: 298g Błonnik: 21g Sól: 5,5g

