

Sob. 14.12		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>KAWA <u>ZBOŻOWA</u> NA MLEKU (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), papryka</p>	<p>KAWA <u>ZBOŻOWA</u> NA MLEKU (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), masło</p>	<p>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</p>	<p>KAWA <u>ZBOŻOWA</u> NA MLEKU (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (50g),</p>
		<p>(50g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jabko</u> (20g), jabłko (15g), majonez (<u>jabka, gorczyca</u>) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jabko</u> (20g), jabłko (15g), majonez (<u>jabka, gorczyca</u>) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jabko</u> (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jabko</u> (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		<p>Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)</p> <p>Dzieci - jogurt owocowy – <u>mleko</u> (150g)</p>	<p>Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)</p>	
	OBIAD	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBNIOWYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<u>mleko</u>)(10g), pietruszka korzeń (15g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p>MAKARON PENNE W SOSIE SZPINAKOWO-ŚMIETANOWYM Z SEREM FETA</p> <p>Składniki: makaron <u>pszenny</u> penne (150g), szpinak mrożony (80g), śmietana 18% (<u>mleko</u>)(30g), ser feta (<u>mleko</u>) (30g),</p>	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBNIOWYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<u>mleko</u>)(10g), pietruszka korzeń (15g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p>MAKARON PENNE W SOSIE SZPINAKOWO-ŚMIETANOWYM Z SEREM FETA</p> <p>Składniki: makaron <u>pszenny</u> penne (150g), szpinak mrożony (80g), śmietana 18% (<u>mleko</u>)(30g), ser feta (<u>mleko</u>)(30g), olej</p>	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBNIOWYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<u>mleko</u>)(10g), pietruszka korzeń (15g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p>MAKARON PENNE W SOSIE SZPINAKOWO-ŚMIETANOWYM Z SEREM FETA</p> <p>Składniki: makaron <u>pełnoziarnisty</u> penne (150g), szpinak mrożony (80g), jogurt grecki (<u>mleko</u>)(30g), ser feta (<u>mleko</u>)(30g), olej rzepakowy (5g), czosnek suszony (2g),</p>	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBNIOWYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<u>mleko</u>)(10g), pietruszka korzeń (15g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p>MAKARON PENNE W SOSIE SZPINAKOWO-ŚMIETANOWYM Z SEREM FETA</p> <p>Składniki: makaron <u>pszenny</u> penne (150g), szpinak mrożony (80g), jogurt grecki (<u>mleko</u>)(30g), ser feta (<u>mleko</u>)(30g),</p>

	(2g), gałka muskatołowa(2g), sól, pieprz SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	gałka muskatołowa (2g), sól, pieprz SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	muskatołowa (2g), sól, pieprz Marchewki gotowana (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone(150g)
KOLACJA +PN	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), twaróg (mleko) (40g), polędwica sopocka (35g), masło ekstra (mleko) (15g) papryka świeża (65g) sałata (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), twaróg (mleko) (40g), polędwica sopocka (35g), masło ekstra (mleko) (15g) papryka świeża (65g) sałata (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), twaróg (mleko) (40g), polędwica sopocka (35g), masło ekstra (mleko) (15g) papryka świeża (65g) sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemny (90g), pomidor (65g), twaróg (mleko) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g),masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Szynka wieprzowa (25g), papryka świeża (30g), pieczywo żytnie (25g), masło ekstra (mleko) (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