

Śr. 15.01		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (35g), sałata (15g), masło	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka	PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), jajko (60g),	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNO-TWAROGOWĄ Z KOPERKIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (110g), białko jaja (30g), twaróg (40g), pomidor (65g),
	II ŚNIADANIE	ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	(35g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	pomidor (65g), polędwica sopocka(35g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	polędwica sopocka (35g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g), koperek (5g), sól, pieprz Herbata (250ml)
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie KLUSKI LENIWE Z JOGURTEM NATURALNYM, Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI Składniki: Truskawki (50g), ser twarogowy (mleko)(50g), mąka pszenna , typ 450 (45g) jogurt naturalny (mleko)(25g), jaja kurze (20g), cynamon (2g), cukier (5g), cukier z prawdziwą wanilią (3g) SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G Kompot wieloowocowy (250ml)	ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie KLUSKI LENIWE Z JOGURTEM NATURALNYM, Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI Składniki: Truskawki (50g), ser twarogowy (mleko)(50g), mąka pszenna , typ 450 (45g) jogurt naturalny (mleko)(25g), jaja kurze (20g), cynamon (2g), cukier (5g), cukier z prawdziwą wanilią (3g) SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G Kompot wieloowocowy (250ml)	ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie KLUSKI LENIWE Z JOGURTEM NATURALNYM, Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI Składniki: Truskawki (50g), ser twarogowy (mleko)(50g), mąka pszenna , typ 450 (45g) jogurt naturalny (mleko)(25g), jaja kurze (20g), cynamon (2g), cukier z prawdziwą wanilią (3g) SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G Kompot wieloowocowy (250ml)	ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie KLUSKI LENIWE Z JOGURTEM NATURALNYM, Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI Składniki: Truskawki(50g), ser twarogowy (mleko)(50g), mąka pszenna , typ 450(45g) jogurt naturalny (mleko)(25g), jaja kurze (20g), cynamon (2g), cukier(5g), cukier z prawdziwą wanilią (3g) MARCHEWKA GOTOWANA 100G Kompot wieloowocowy (250ml)

	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA +PN	KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g) Składniki: Chleb pszenno-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) Herbata (250ml)	KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g) Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja , koperek, sól, pieprz, sałatalodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g) 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) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g) Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g),) pomidor(50g), masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (25g), pomidor (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
		Energia: 2233 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:300g Błonnik:31g Sól: 3,4g	Energia: 2420 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 119g Węglowodany:326g Błonnik:47g Sól: 4,3g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:43g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:288g Błonnik:25g Sól: 5g