

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA PODSTAWOWA DLA | DIETA Z OGRANICZENIEM | DIETA ŁATWO |
|---------------|---------------------|---|--|--|
| Ndz. 15.12 | | POŁOŻNICTWA I PEDIATRII | ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | STRAWNA |
| | ŚNIADANIE | <p>Kakao (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I TWAROŻKIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), twarożek (mleko)(50g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p>Kakao (250ml)</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I TWAROŻKIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), twarożek (mleko)(50g), masło ekstra (mleko)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I TWAROŻKIEM</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), twarożek (mleko)(50g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p> |
| | II ŚNIADANIE | Chleb pełnoziarnisty (35g), ser żółty (mleko)(25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra (mleko) (5g) Dzieci - jogurt waniliowy – mleko (150g) | Chleb pełnoziarnisty (35g), ser żółty (mleko)(25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra (mleko) (5g) | |

| | | | | | |
|--|--------------|--|--|--|---|
| | OBIAD | <p>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z 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 (pszenica)(10g), olej rzepakowy (7g), jaja kurze (6g), sól, pieprz</p> | <p>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z 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 (pszenica)(10g), olej rzepakowy (7g), jaja kurze (6g), sól, pieprz</p> | <p>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z 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 (pszenica)(10g), olej rzepakowy (7g), jaja kurze (6g), sól, pieprz</p> | <p>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z 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 | KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), pomidor (80g), ser żółty (mleko) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml) | KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), pomidor (80g), ser żółty (mleko) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml) | KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), pomidor (80g), ser żółty (mleko) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml) | KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (80g), 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 |

