

Sob. 18.01	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
ŚNIADANIE	KAKAO (250ml) (mleko) KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), pomidor (80g), jajko (60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KAKAO (250ml) (mleko) KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), pomidor (80g), jajko (60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pefnoziarnisty (110g), pomidor (80g), jajko (60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KAKAO (250ml) (mleko) KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb razowy (30g), pasta z ciecierzycy (50g), rzodkiewka (30g) Dzieci - jogurt owocowy - mleko	Chleb razowy (30g), pasta z ciecierzycy (50g), rzodkiewka (30g)	
OBIAD	ŻUREK NA WYWARZE DROBNIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), jajko (15g), bułka tarta (pszenica)(10g) Ziemniaki (250g) MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	ŻUREK NA WYWARZE DROBNIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), jajko (15g), bułka tarta (pszenica)(10g) Ziemniaki (250g) MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	ŻUREK NA WYWARZE DROBNIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), jajko (15g), bułka tarta (pszenica)(10g) Ziemniaki (250g) MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	ŻUREK NA WYWARZE DROBNIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), jajko (15g), bułka tarta (pszenica)(10g) Ziemniaki (250g) Marchew gotowana (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA +PN	KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pszenno-żytni (90g), papryka świeża (65g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g)	KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pszenno-żytni (90g), papryka świeża (65g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g)	KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pefnoziarnisty (90g), papryka świeża (65g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g)	KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pszenny (90g), pomidor (65g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g)

		Herbata (250ml)	Herbata (250ml)	Herbata bez cukru (250ml)	Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Pomidor (40g), ser żółty (mleko) (30g), pieczywo żytnie (25g)	
		Energia: 2273 kcal Tłuszcz: 71g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany: 301g Błonnik: 29g Sól: 3,4g	Energia: 2435 kcal Tłuszcz: 71g 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