

Sob 21.12		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	<b>KAKAO (250ml)</b>  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), pomidor (80g), <b>jajko</b> (60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KAKAO (250ml)</b>  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), pomidor (80g), <b>jajko</b> (60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM</b>  Składniki: Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (150g), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), pomidor (80g), <b>jajko</b> (60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KAKAO (250ml)</b>  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb <b>razowy</b> (30g), pasta z ciecierzycy (50g), rzodkiewka (30g)/dzieci: chrupki kukurydziane	Chleb <b>razowy</b> (30g), pasta z ciecierzycy (50g), rzodkiewka (30g)	
	OBIAD	<b>ŻUREK NA WYWARZE DROBIOWYM</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% ( <b>mleko</b> )(10g), pietruszka korzeń (15g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie  <b>KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), <b>jajko</b> (15g), bułka tarta ( <b>pszenica</b> )(10g)  Ziemniaki (250g)  MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki ( <b>mleko</b> )(20g), koperek (2g), sól, pieprz	<b>ŻUREK NA WYWARZE DROBIOWYM</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% ( <b>mleko</b> )(10g), pietruszka korzeń (15g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie  <b>KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), <b>jajko</b> (15g), bułka tarta ( <b>pszenica</b> )(10g)  Ziemniaki (250g)  MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki ( <b>mleko</b> )(20g), koperek (2g), sól, pieprz	<b>ŻUREK NA WYWARZE DROBIOWYM</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% ( <b>mleko</b> )(10g), pietruszka korzeń (15g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie  <b>KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), <b>jajko</b> (15g), bułka tarta ( <b>pszenica</b> )(10g)  Ziemniaki (250g)  MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki ( <b>mleko</b> )(20g), koperek (2g), sól, pieprz  Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	<b>ŻUREK NA WYWARZE DROBIOWYM</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% ( <b>mleko</b> )(10g), pietruszka korzeń (15g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie  <b>KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), <b>jajko</b> (15g), bułka tarta ( <b>pszenica</b> )(10g)  Ziemniaki (250g)  Marchew gotowana (150g)

		Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)		Kompot wieloowocowy (250ml)
	<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	<b>KOLACJA</b>	<b>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b>  Składniki: chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), papryka świeża (65g), twaróg ( <b>mleko</b> )(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> )(15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b>  Składniki: chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), papryka świeża (65g), twaróg ( <b>mleko</b> )(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> )(15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b>  Składniki: chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), papryka świeża (65g), twaróg ( <b>mleko</b> )(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> )(15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b>  Składniki: chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (65g), twaróg ( <b>mleko</b> )(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> )(15g)  Herbata (250ml)
	<b>II KOLACJA</b>			Pomidor (40g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (30g), pieczywo <b>żytnie</b> (25g)	
		Energia: 2273 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:30 1gBłonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2435 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:34 0gBłonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2274 kcal Tłuszcz: 70 gGlukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310 gBłonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 gGlukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5g