

Śr. 22.01		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCHWĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKAZ WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (75g), wędlina drobiowa (50g), <u>chałka</u> (35g), dżem(20g), pomidor (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKAZ WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (75g), wędlina drobiowa (50g), <u>chałka</u> (35g), dżem(20g), pomidor (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g), Herbata (250ml)</p>	<p>KEFIR (150ml)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), wędlina drobiowa (40g), twaróg naturalny (40g), pomidor (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKAZ WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (75g), pomidor (65g), wędlina drobiowa (50g), <u>chałka</u> (35g),dżem (30g), sałata (15g) Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Biszkopty (50g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g)	
	OBIAD	<p>ZUPA KREM BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Z GRZANKAMI I PESTKAMI DYNI Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(10g), chleb <u>orkiszowy</u> (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ</p>	<p>ZUPA KREM BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Z GRZANKAMI I PESTKAMI DYNI Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(10g), chleb <u>orkiszowy</u> (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ</p>	<p>ZUPA BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Z GRZANKAMI Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(10g), chleb <u>orkiszowy</u> (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ</p>	<p>ZUPA KREM BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Z GRZANKAMI Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(10g), chleb <u>orkiszowy</u> (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>POTRAWKA WARZYWNA Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ</p>
		<p>I RYŻEM BRĄZOWYM (200g) Składniki: Pomidor (80g), papryka czerwona (60g), mięso z łopatki wieprzowej (80g), papryka zielona (30g), cukinia(30g), cebula (15g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól, pieprz</p> <p>SURÓWKA Z KISZONEGO OGÓRKA 100G</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>I RYŻEM BRĄZOWYM (200g) Składniki: Pomidor (80g), papryka czerwona(60g), mięso z łopatki wieprzowej(80g), papryka zielona (30g), cukinia (30g), cebula (15g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzonaw proszku (3g), sól, pieprz</p> <p>SURÓWKA Z KISZONEGO OGÓRKA 100G</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>I RYŻEM BRĄZOWYM (200g) Składniki: Pomidor (80g), papryka czerwona (60g), mięso z łopatki wieprzowej (80g), papryka zielona (30g), cukinia (30g), cebula (15g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g),sól, pieprz</p> <p>SURÓWKA Z KISZONEGO OGÓRKA 100G</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)</p>	<p>I RYŻEM BIAŁYM (200g) Składniki: Pomidor (80g), cukinia (100), mięso z łopatki wieprzowej (80g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzonaw proszku (3g), sól, pieprz</p> <p>BUKIET WARZYW GOTOWANYCH 100G</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>

PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone(150g)
KOLACJA +PN	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka(30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata 15g Papryka (40g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata 15g Papryka (40g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka(30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata 15g Papryka (40g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszenny (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), polędwica sopocka (30g), pomidor (65g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata 15g Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (30g), pomidor (50g)	
	Energia: 2274kcal Tłuszcz: 67 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 95g Węglowodany:325g Błonnik:42g Sól: 4,7g	Energia: 2374kcal Tłuszcz: 64 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 100g Węglowodany:350g Błonnik:43g Sól: 4,7g	Energia: 2421 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 23g Białko: 99g Węglowodany:335g Błonnik:36g Sól: 5,5g	Energia: 2232 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 22g Białko: 97g Węglowodany:334g Błonnik:29g Sól: 6g