

| Pon. | 23.12               | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  | DIETA ŁATWO STRAWNA  |
|------|---------------------|---|---|---|--|
|      | <b>ŚNIADANIE</b>    | <p><b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:<br/><b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>owsiane</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopočka (40g), pasta (<b>dorsz, jajko, jogurt naturalny</b>)(40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>  | <p><b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:<br/><b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>owsiane</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopočka (40g), pasta (<b>dorsz, jajko, jogurt naturalny</b>)(40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>  | <p><b>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(150g), płatki <b>owsiane</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pefnoziarnisty</b> (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopočka (40g), pasta (<b>dorsz, jajko, jogurt naturalny</b>)(40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>   | <p><b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:<br/><b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>owsiane</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM ŚMIETANKOWYM KANAPKOWYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pszemny</b> (110g), pomidor (60g), serek śmietankowy (<b>mleko</b>)(50g), polędwica sopočka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>   |
|      | <b>II ŚNIADANIE</b> |   | <b>Jogurt owocowy</b> (150g)  | Chleb <b>pefnoziarnisty</b> (35g), polędwica sopočka (25g), rzodkiewka (30g)  |  |
|      | <b>OBIAD</b>        | <p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki:<br/>woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <b>pszemny</b> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>Ryż biały (200g)</p> <p>Sos:<br/>Jogurt grecki (<b>mleko</b>)(30g), koperek</p> | <p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki:<br/>woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <b>pszemny</b> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>Ryż biały (200g)</p> <p>Sos:<br/>Jogurt grecki (<b>mleko</b>)(30g), koperek</p> | <p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki:<br/>woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <b>pefnoziarnisty</b> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>Ryż brązowy (200g)</p> <p>Sos:<br/>Jogurt grecki (<b>mleko</b>)(30g), koperek (3g), mąka <b>pszemna</b> (3g), masło (<b>mleko</b>)( 3g), sól, pieprz</p> | <p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki:<br/>woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <b>pszemny</b> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>Ryż biały (200g)</p> <p>Sos:<br/>Jogurt grecki (<b>mleko</b>)(30g), koperek (3g), mąka <b>pszemna</b> (3g), masło (<b>mleko</b>)( 3g), sól, pieprz</p> |

|                     |  |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|--|
|                     | (3g),mąka <b>pszenna</b> (3g), masło ( <b>mleko</b> )(3g), sól, pieprz<br><br>Surówka :<br>Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (5g), sok z cytryny (5g)<br><br>Kompot wieloowocowy (250ml)  | (3g),mąka <b>pszenna</b> (3g), masło ( <b>mleko</b> )(3g), sól, pieprz<br><br>Surówka :<br>Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (5g), sok z cytryny (5g)<br><br>Kompot wieloowocowy (250ml)  | Surówka :<br>Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (5g), sok z cytryny (5g)<br><br>Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)   | kalafior gotowany (150g)<br><br>Kompot wieloowocowy (250ml)  |
| <b>PODWIECZOREK</b> | Jabłko (150g)  | Jabłko (150g)  | Jabłko (150g)  | Jabłko pieczone (150g)   |
| <b>KOLACJA + PN</b> | <b>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI 120g</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <b>pszemno-żytni-gluten</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja</b> , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g)<br><br>Herbata (250ml) | <b>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI 120g</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <b>pszemno-żytni-gluten</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja</b> , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g)<br><br>Herbata (250ml) | <b>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI 120g</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <b>pefnoziarnisty</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko(30), majonez(5g) – jaja</b> , koperek sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g)<br><br>Herbata bez cukru (250ml) | <b>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI 120g</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <b>pszemno-żytni-gluten</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja</b> , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), ) <b>masło extra- mleko</b> (15g), pomidor (65g)<br><br>Herbata (250ml) |
| <b>II KOLACJA</b>   |  |  | Chleb <b>pefnoziarnisty</b> (30g), ogórek (30g), szynka drobiowa (25g)   |  |
|                     | Energia: 2302 kcal<br>Tłuszcz: 71 g<br>Glukoza: 9g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 114g<br>Węglowodany:309g<br>Błonnik:29g<br>Sól: 3,4g  | Energia: 2442 kcal<br>Tłuszcz: 72 g<br>Glukoza: 9g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 110g<br>Węglowodany:339g<br>Błonnik:42g<br>Sól: 4,3g  | Energia: 2314 kcal<br>Tłuszcz: 70 g<br>Glukoza: 13g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 102g<br>Węglowodany:320g<br>Błonnik:38g<br>Sól: 4,3g   | Energia: 2282 kcal<br>Tłuszcz: 78 g<br>Glukoza: 7g<br>NKT ogółem: 31g<br>Białko: 98g<br>Węglowodany:302g<br>Błonnik:21g<br>Sól: 5g   |