

Sob. 25.01	DIETA PODSTAWOWA				DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII				DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				DIETA ŁATWO STRAWNA				
	ŚNIADANIE	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU (250ml)				KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU (250ml)				JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI				KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU (250ml)			
		KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), papryka				KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), masło				Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ				KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (50g),			

		(50g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jajko</u> (20g), jabłko (15g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (10g), sól, pieprz, Herbata (250ml)				ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jajko</u> (20g), jabłko (15g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (10g), sól, pieprz, Herbata (250ml)				I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jajko</u> (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (10g), sól, pieprz Herbata bez cukru (250ml)				szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jajko</u> (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)			
	II ŚNIADANIE	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g) Dzieci - jogurt owocowy – <u>mleko</u> (150g)				Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g) Dzieci - jogurt owocowy – <u>mleko</u> (150g)				Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)							
	OBIAD	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBNIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<u>mleko</u>) (10g), pietruszka korzeń (15g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (4g), natkapietruski (3g), sól, pieprz, ziele angielskie MAKARON PENNE W SOSIE SZPINAKOWO-ŚMIETANOWYM Z SEREM FETA Składniki: makaron <u>pszenny</u> penne (150g), szpinak mrożony (80g), śmietana 18% (<u>mleko</u>) (30g), ser feta (<u>mleko</u>) (30g), olej rzepakowy (5g), czosnek suszony				ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBNIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<u>mleko</u>) (10g), pietruszka korzeń (15g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (4g), natkapietruski (3g), sól, pieprz, ziele angielskie MAKARON PENNE W SOSIE SZPINAKOWO-ŚMIETANOWYM Z SEREM FETA Składniki: makaron <u>pszenny</u> penne (150g), szpinak mrożony (80g), śmietana 18% (<u>mleko</u>) (30g), ser feta (<u>mleko</u>) (30g), olej rzepakowy (5g), czosnek suszony (2g),				ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBNIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<u>mleko</u>) (10g), pietruszka korzeń (15g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (4g), natkapietruski (3g), sól, pieprz, ziele angielskie MAKARON PENNE W SOSIE SZPINAKOWO-ŚMIETANOWYM Z SEREM FETA Składniki: makaron <u>pełnoziarnisty</u> penne (150g), szpinak mrożony (80g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (30g), ser feta (<u>mleko</u>) (30g), olej rzepakowy (5g), czosnek suszony (2g), gałka muszkatołowa (2g), sól, pieprz				ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBNIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<u>mleko</u>) (10g), pietruszka korzeń (15g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (4g), natkapietruski (3g), sól, pieprz, ziele angielskie MAKARON PENNE W SOSIE SZPINAKOWO-ŚMIETANOWYM Z SEREM FETA Składniki: makaron <u>pszenny</u> penne (150g), szpinak mrożony (80g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (30g), ser feta (<u>mleko</u>) (30g), olej rzepakowy (5g), gałka			

		(2g), gałka muszkatołowa(2g), sól, pieprz SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 120g Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	gałka muszkatołowa (2g), sól, pieprz SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 120g Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 120g Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), sok z cytryny(2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)	muszkatołowa (2g), sól, pieprz Marchewka gotowana (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone(150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), twaróg(mleko) (40g), polędwica sopocka (35g), masło ekstra (mleko) (15g) papryka świeża (65g) sałata (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), twaróg (mleko) (40g), polędwica sopocka (35g),masło ekstra (mleko) (15g) papryka świeża (65g) sałata (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), twaróg (mleko) (40g), polędwica sopocka (35g),masło ekstra (mleko) (15g) papryka świeża (65g) sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), twaróg (mleko) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g),masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Szynka wieprzowa (25g), pomidor(50g), pieczywo żytnie (25g), masło ekstra (mleko) (5g)	
		Energia: 2273 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:301g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2435 kcal Tłuszcz: 71 g 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