

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA	
Ndz. 26.01	<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>Kakao</b> (250ml)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I TWAROŻKIEM Z KOPERKIEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórekświeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), twarożek z koperkiem (<b>mleko</b>)(50g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g), sałata15g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>Kakao</b> (250ml)</p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatkiryzowe (45g) <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I TWAROŻKIEM Z KOPERKIEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórekświeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), twarożek z koperkiem (<b>mleko</b>)(50g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g), sałata15g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150g), płatkiryzowe (45g) <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I TWAROŻKIEM Z KOPERKIEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), ogórekświeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), twarożek z koperkiem (<b>mleko</b>)(50g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g), sałata15g Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>Kakao</b> (250ml)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I TWAROŻKIEM Z KOPERKIEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), ogórek świeży(80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), twarożek z koperkiem (<b>mleko</b>)(50g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g), sałata15g</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), ser żółty ( <b>mleko</b> )(25g), ogórek świeży(30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g) Dzieci - jogurt waniliowy – <b>mleko</b> (150g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), ser żółty ( <b>mleko</b> )(25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki(50g), marchew (30g), <b>jaja</b> kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p><b>KOTLET SCHABOWY Z PIECA</b></p> <p>Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości(90g), bułka tarta (<b>pszemnica</b>)(10g), olej rzepakowy (7g), <b>jaja</b> kurze (6g), sól, pieprz</p>	<p><b>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), <b>jaja</b> kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń(10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p><b>KOTLET SCHABOWY Z PIECA</b></p> <p>Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta (<b>pszemnica</b>)(10g), olej rzepakowy(7g), <b>jaja</b> kurze (6g), sól, pieprz</p>	<p><b>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), <b>jaja</b> kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(5g),sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p><b>KOTLET SCHABOWY Z PIECA</b></p> <p>Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta (<b>pszemnica</b>)(10g), olejrzepakowy (7g), <b>jaja</b> kurze (6g), sól, pieprz</p>	<p><b>BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), <b>jaja</b> kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(5g),sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p><b>SCHAB DUSZONY W SOSIE WŁASNYM</b></p> <p>Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), mielona papryka, sól, pieprz Bukiet warzyw gotowanych: (brokuł</p>
		<p><b>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ</b></p> <p>Składniki: Kapusta pekińska (40g), marchew (25g), jogurt grecki (<b>mleko</b>)(20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ</b></p> <p>Składniki: Kapusta pekińska (40g), marchew (25g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ</b></p> <p>Składniki: Kapusta pekińska (40g), marchew (25g), jogurt grecki (<b>mleko</b>)(20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)</p>	<p>(50g), kalafior (50g), marchew (50g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
	<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)	

<p><b>KOLACJA+PN</b></p>	<p><b>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), pomidor (65g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), szynkawieprzowa (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata15g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), pomidor (65g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata15g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), pomidor (65g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata15g</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemny</u> (90g), pomidor (65g),szynka wieprzowa (50g), dżem (30g), sałata(15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<p><b>II KOLACJA</b></p>			<p>Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), szynka wieprzowa (25g), pomidor (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)</p>	
	<p>Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 61 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:36g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2457 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:350g Błonnik:38g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2313 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:38g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 69g Glukoza: 7g NKT ogółem: 28g Białko: 103g Węglowodany:267g Błonnik:24g Sól: 4,8g</p>

