

Sob.	28.12	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), papryka (50g), szynka drobiowa (40g), masło ekstra (mleko)(15g), sałata (15g) Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), seler (10g),ogórek kiszony (10g), jajko (15g), jabłko (15g), groszek zielony (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)	PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), papryka (50g), szynka drobiowa (40g), masło ekstra (mleko)(15g)sałata (15g) Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), seler (10g),ogórek kiszony (10g), jajko (15g), jabłko (15g), groszek zielony (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)	PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki ryżowe (45g) KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), papryka (50g), szynka drobiowa (40g), masło ekstra (mleko)(15g)sałata (15g) Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), seler (10g),ogórek kiszony (10g), jajko (15g), jabłko (15g), groszek zielony (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (50g), szynka drobiowa (40g), masło ekstra (mleko)(15g), sałata (15g) Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), seler (10g), jabłko (15g), jogurt grecki (mleko)(10g), sól, pieprz Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Jogurt owocowy (150g)	Chleb pełnoziarnisty (25g), szynka drobiowa (25g), pomidor (30g)	
	OBIAD	KREM Z OGÓRKA Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), ogórek (100g), makaron (60g), (30g), kalafior mrożony (25g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz ZAPIEKANY RYŻ WARZYWAMI I MIĘSEM Składniki: Ryż biały (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty (mleko)(20g),olej (5g) MIZERIA	KREM Z OGÓRKA Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), ogórek (100g), makaron (60g), (30g), kalafior mrożony (25g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz ZAPIEKANY RYŻ WARZYWAMI I MIĘSEM Składniki: Ryż biały (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty (mleko)(20g),olej (5g) MIZERIA	KREM Z OGÓRKA Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), ogórek (100g), makaron (60g), (30g), kalafior mrożony (25g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz ZAPIEKANY RYŻ WARZYWAMI I MIĘSEM Składniki: Ryż brązowy (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty(mleko)(20g), olej (5g) MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki	KREM Z OGÓRKA Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), ogórek (100g), makaron (60g), (30g), kalafior mrożony (25g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól UDZIK PIECZONY Składniki: Kurczak udzik (90g) Ziemniaki (250g) Brokuł gotowany (150g)

	Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	(mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA + PN	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (60g), pasta z czarnej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (60g), pasta z czarnej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (60g), pasta z czarnej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (60g), szynka wieprzowa (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), szynka wieprzowa (25g), pomidor (30g)	
	Energia: 2213kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:288g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2413kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:338g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 22g Białko: 119g Węglowodany:305g Błonnik:45g Sól: 5,3g	Energia: 2208 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 31g Białko: 120g Węglowodany:277g Błonnik:29g Sól: 6g