

Pon.	30.12	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pszenno-żytni (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g),masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pszenno-żytni (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JAGLANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pefnoziarnisty (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (mleko)(40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pszenny (110g), pomidor (65g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Jogurt owocowy (mleko) (150g)	Jogurt owocowy bez cukru (mleko) (150g)	
	OBIAD	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz makaron (45g): woda, mąka pszenna (25g), jajko (10g) POTRAWKA Z KURCZAKA Składniki:	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz makaron (45g): woda, mąka pszenna (25g), jajko (10g) POTRAWKA Z KURCZAKA Składniki:	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz makaron (45g): woda, mąka pszenna (25g), jajko (10g) POTRAWKA Z KURCZAKA Składniki:	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz makaron (45g): woda, mąka pszenna (25g), jajko (10g) POTRAWKA Z KURCZAKA Składniki:

	<p>Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (mleko) (10g), mąka pszenna (5g)</p> <p>Kasza jęczmienna (200g)</p> <p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (mleko) (10g), mąka pszenna (5g)</p> <p>Kasza jęczmienna (200g)</p> <p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (mleko) (10g), mąka pszenna (5g)</p> <p>Kasza jęczmienna (200g)</p> <p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (mleko) (10g), mąka pszenna (5g)</p> <p>Kasza jęczmienna (200g)</p> <p>Kalafior gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA+PN	<p>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI 120g</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja, koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI 120g</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja, koperek, sól, pieprz, sałatalodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI 120g</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja, koperek sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI 120g</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja, koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g),) masło extra- mleko (15g), (pomidor 65g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), pieczywo żytnie (25g),	
	<p>Energia: 2221 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 105g Węglowodany:329g Błonnik:37g Sól: 4g</p>	<p>Energia: 2294 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 108g Węglowodany:330g Błonnik:42g Sól: 4,2g</p>	<p>Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 113g Węglowodany:313g Błonnik:49g Sól: 3,5g</p>	<p>Energia: 2211kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 105g Węglowodany:315g Błonnik:25g Sól: 4,1g</p>