

Wt.	31.12	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYMKOWĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYMKOWĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYMKOWĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g) KANAPKA Z SERKIEM WIEJSKIM I SZYMKOWĄ Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), serek wiejski (mleko) (60g), szynkowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (30g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)	Chleb pełnoziarnisty (30g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)	
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)

	<p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włośczyzna krojona w paski, mrożona (sele) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>BURACZKI ZASMAŻANE: Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włośczyzna krojona w paski, mrożona (sele) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>BURACZKI ZASMAŻANE: Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włośczyzna krojona w paski, mrożona (sele) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>SURÓWKA Z BURAKÓW Buraki (150g), olej rzepakowy, sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włośczyzna krojona w paski, mrożona (sele) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>BURACZKI ZASMAŻANE: Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (60g), wędlina drobiowa gotowana (40g), polędwica sopocka (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), pomidor (30g)	
	<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>