

Śr. 12.02		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek (60g), <u>jajko</u> (60g), wędlna wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek (50g), <u>jajko</u> (60g), wędlna wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JAGLANYMI</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb <u>pefnoziarnisty</u> (110g), ogórek (50g), <u>jajko</u> (60g), wędlna wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb <u>pszemny</u> (90g), pomidor (80g), wędlna wieprzowa (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Biszkopty 5 szt - mleko, gluten, jaja	Chleb <u>pefnoziarnisty</u> (30g), wędlna drobiowa gotowana (25g), pomidor (30g)	
	OBIAD	<p>ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>KLUSKI PAROWE Z SOSEM TRUSKAWKOWYM</p> <p>Składniki: mąka <u>pszenna</u> (50g), <u>mleko</u> 2% (30ml), <u>jajko</u> (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól</p> <p>Sos: jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (110g), truskawki (40g), cukier (5g)</p> <p>+ 60 g truskawek dodatkowo SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G</p>	<p>ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>KLUSKI PAROWE Z SOSEM TRUSKAWKOWYM</p> <p>Składniki: mąka <u>pszenna</u> (50g), <u>mleko</u> 2% (30ml), <u>jajko</u> (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól</p> <p>Sos: jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (110g), truskawki (40g), cukier (5g)</p> <p>+ 60 g truskawek dodatkowo SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G</p>	<p>ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>MAKARON RAZOWY Z SOSEM TRUSKAWKOWYM</p> <p>Składniki: makaron <u>razowy</u> (150g)</p> <p>Sos: jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (110g), truskawki (40g), cukier (5g)</p> <p>+ 60 g truskawek dodatkowo SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G</p>	<p>ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>KLUSKI PAROWE Z SOSEM TRUSKAWKOWYM</p> <p>Składniki: mąka <u>pszenna</u> (50g), <u>mleko</u> 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól</p> <p>Sos: jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (110g), truskawki (40g), cukier (5g)</p> <p>+ 60 g truskawek dodatkowo MARCHEWKA GOT 100G</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>

		Kompot wielowocowy (250ml)	Kompot wielowocowy (250ml)	Kompot wielowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wielowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb pefnoziarnisty (90g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemny (90g), pomidor (60g), szynka wieprzowa (40g), polędwica sopočka (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Polędwica sopočka (30g), pomidor (40g), chleb żytni (25g)	
		Energia: 2303 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:311g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2444 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:341g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2314 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:320g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2282 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:302g Błonnik:21g Sól: 5g