

03.03 Pon.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopočka (40g), pasta (dorsz, jajko, jogurt naturalny)(40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopočka (40g), pasta (dorsz, jajko, jogurt naturalny)(40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150g), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopočka (40g), pasta (dorsz, jajko, jogurt naturalny)(40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM ŚMIETANKOWYM KANAPKOWYM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (60g), serek śmietankowy (mleko)(50g), polędwica sopočka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (30g), polędwica sopočka (25g), rzodkiewka (30g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopočka (25g), rzodkiewka (30g)	
OBIAD	<p>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron pszenny (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron pszenny (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron pełnoziarnisty (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron pszenny (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	

		<p>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>Ryż biały (200g) Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g), koperek (3g), mąka pszenna (3g), masło (mleko)(3g), sól, pieprz Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>Ryż biały (200g) Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g), koperek (3g), mąka pszenna (3g), masło (mleko)(3g), sól, pieprz Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>Ryż brązowy (200g) Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g), koperek (3g), mąka pszenna (3g), masło (mleko)(3g), sól, pieprz Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)</p>	<p>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>Ryż biały (200g) Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g), koperek (3g), mąka pszenna (3g), masło (mleko)(3g), sól, pieprz Kalafior gotowany (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
	PODWIECZO REK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA +PN	<p>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenn-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) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenn-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) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI 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) Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenn-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja, koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g),) masło extra- mleko (15g) Herbata (250ml)</p>
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), ogórek (30g), szynka drobiowa (25g)	
		<p>Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 114g Węglowodany:309g Błonnik:29g Sól: 3,4g</p>	<p>Energia: 2442 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 110g Węglowodany:339g Błonnik:42g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2314 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:320g Błonnik:38g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2282 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:302g Błonnik:21g Sól: 5g</p>