

Czw. 03.04		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIONIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), twaróg (mlako) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (mlako)(10g),masło ekstra (mlako) (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g) sałata 15g Pomidor (60g) Herbata (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIONIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), twaróg (mlako) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (mlako)(10g),masło ekstra (mlako) (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g) sałata 15g Pomidor (60g) Herbata (250ml)	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI Składniki: Jogurt naturalny (mlako) (150ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIONIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), twaróg (mlako) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (mlako)(10g),masło ekstra (mlako) (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g) sałata 15g Pomidor (60g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z TWAROŻKIEM I KOPERKIEM Składniki: Chleb pszenny (110g), twaróg (mlako) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (mlako)(10g), masło ekstra (mlako) (15g), koperek (10g) sałata 15g Pomidor (60g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chrupki kukurydziane (30g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwicasopocka (25g), papryka (30g), masło ekstra (mlako) (5g)	
	OBIAD	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron pszenny czteroajeczny (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry(15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g),	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron pszenny czteroajeczny (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron pszenny durum (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso zeskrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron pszenny czteroajeczny (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por

		<u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIERŚ Z KURCZAKA GRILLOWANA W PESTO BAZYLIOWYM Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), pesto bazyliowe (<u>mleko</u>) (20g), sól, Ziemniaki (250g) SURÓWKA: Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIERŚ Z KURCZAKA GRILLOWANA W PESTO BAZYLIOWYM Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), pesto bazyliowe (<u>mleko</u>) (20g), sól Ziemniaki (250g) SURÓWKA: Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIERŚ Z KURCZAKA GRILLOWANA W PESTO BAZYLIOWYM Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), pesto bazyliowe (<u>mleko</u>) (20g), sól Ziemniaki (250g) SURÓWKA: Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	(10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIERŚ Z KURCZAKA GRILLOWANA W PESTO BAZYLIOWYM Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), pesto bazyliowe (<u>mleko</u>) (20g), sól Ziemniaki (250g) Marchew gotowana (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), pasta z czerwonej fasoli (50g), szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), pastaz czerwonej fasoli (50g), szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), pastaz czerwonej fasoli (50g), szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (35g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (40g)	
		Energia: 2221 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 105g Węglowodany: 329g Błonnik: 37g Sól: 4g	Energia: 2294 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 108g Węglowodany: 330g Błonnik: 42g Sól: 4,2g	Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 113g Węglowodany: 313g Błonnik: 49g Sól: 3,5g	Energia: 2211 kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 105g Węglowodany: 315g Błonnik: 25g Sól: 4g