

05.03 Śr.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>KAKAO NA <u>MLEKU</u></b> (250ml)  <b>CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z TWAROŻKIEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (75g), papryka (65g), twarożek (70g)( <b>mleko</b> ), <b>chałka</b> (35g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata (250ml)	<b>KAKAO NA <u>MLEKU</u></b> (250ml)  <b>CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z TWAROŻKIEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (75g), papryka (65g), twarożek (70g)( <b>mleko</b> ), <b>chałka</b> (35g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</b>  Składniki: Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (150g), płatki ryżowe (45g)  <b>KANAPKA Z TWAROŻKIEM</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), papryka (65g), twarożek (100g)( <b>mleko</b> ), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	<b>KAKAO NA <u>MLEKU</u></b> (250ml)  <b>CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z TWAROŻKIEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (75g), twarożek (70g)( <b>mleko</b> ), <b>chałka</b> (35g), dżem (30g), pomidor (65g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata (250ml)
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), <b>jajko</b> (50g)), papryka świeża (30g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), <b>jajko</b> (50g), papryka świeża (30g)	
	<b>OBIAD</b>	<b>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz  <b>KOPYTKA W SOSIE PIECZARKOWYM</b> Składniki: ziemniaki (150g), mąka <b>pszenna</b> (60g), <b>jaja</b> (20g), pieczarki (100g), cebula (20g), jogurt nat. ( <b>mleko</b> )(30g) sól  <b>SURÓWKA Z KISZONEGO OGÓRKA 100G</b>  Kompot wieloowocowy (250ml)	<b>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz  <b>KOPYTKA W SOSIE JARZYNOWYM</b> Składniki: ziemniaki (150g), mąka <b>pszenna</b> (60g), <b>jaja</b> (20g), mix warzyw (100g), cebula (20g), jogurt nat. ( <b>mleko</b> )(30g) sól  <b>SURÓWKA Z KISZONEGO OGÓRKA 100G</b>  Kompot wieloowocowy (250ml)	<b>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz  <b>KOPYTKA W SOSIE PIECZARKOWYM</b> Składniki: ziemniaki (150g), mąka <b>pszenna</b> (60g), <b>jaja</b> (20g), pieczarki (100g), cebula (20g), jogurt nat. ( <b>mleko</b> )(30g) sól  <b>SURÓWKA Z KISZONEGO OGÓRKA 100G</b>  Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	<b>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz  <b>KOPYTKA W SOSIE JARZYNOWYM</b> Składniki: ziemniaki (150g), mąka <b>pszenna</b> (60g), <b>jaja</b> (20g), mix warzyw (100g), cebula (20g), jogurt nat. ( <b>mleko</b> )(30g) sól Bukiet warzyw 100g Kompot wieloowocowy (250ml)

	<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	<b>KOLACJA +PN</b>	<b>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek (65g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (60g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek (65g), żółty( <b>mleko</b> ) (60g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), ogórek (65g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (60g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KANAPKI Z PASTĄ TWAROGOWO-JAJECZNĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (65g), pasta 110g ( <b>mleko, jaja</b> ), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata (250ml)
	<b>II KOLACJA</b>			Pasta twarogowo-jajeczna (50g) ( <b>mleko, jaja</b> ), pieczywo <b>żytnie</b> (25g), rzodkiewka (30g)	
		Energia: 2233 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:300g Błonnik:31g Sól: 3,4g	Energia: 2420 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 119g Węglowodany:326g Błonnik:47g Sól: 4,3g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:43g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:288g Błonnik:25g Sól: 5g