

| Sob.<br>05.04 |           | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                             | DIETA PODSTAWOWA DLA<br>POŁOŻNICTWA I PEDIATRII                                                                                                                                                   | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWO PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW                                                                                                      | DIETA ŁATWO<br>STRAWNA                                                                                                                                      |
|---------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | ŚNIADANIE | <b>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU</b> (250ml)<br><br><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</b><br>Składniki:<br>Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), papryka | <b>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU</b> (250ml)<br><br><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</b><br>Składniki:<br>Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), masło | <b>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI</b><br>Składniki:<br>Jogurt naturalny ( <u>mleko</u> ) (150ml), płatki owsiane (45g)<br><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b> | <b>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU</b> (250ml)<br><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <u>pszen</u> (110g), pomidor (50g), |

|  |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |              | (50g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)<br><br>Sałatka:<br>Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jajko</u> (20g), jabłko (15g), majonez ( <u>jajka, gorczyca</u> ) (10g), sól, pieprz<br>Herbata (250ml) | ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)<br><br>Sałatka:<br>Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jajko</u> (20g), jabłko (15g), majonez ( <u>jajka, gorczyca</u> ) (10g), sól, pieprz<br>Herbata (250ml) | <b>I SAŁATKA WARZYWNA</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)<br>Sałatka:<br>Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jajko</u> (20g), jabłko (15g), jogurt grecki ( <u>mleko</u> ) (10g), sól, pieprz<br>Herbata bez cukru (250ml) | szynka wieprzowa (50g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)<br><br>Sałatka:<br>Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jajko</u> (20g), jabłko (15g), jogurt grecki ( <u>mleko</u> ) (10g), sól, pieprz<br>Herbata (250ml) |
|  | II ŚNIADANIE |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (5g)<br>Dzieci - jogurt owocowy – <u>mleko</u> (150g)                                                                                    | Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (5g)                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>OBIAD</b>        | <p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<b>mleko</b>)(10g), pietruszka korzeń (15g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p><b>MAKARON PENNE W SOSIE SZPINAKOWO-ŚMIETANOWYM Z SEREM FETA</b></p> <p>Składniki:<br/>makaron <b>pszenny</b> penne (150g), szpinak mrożony (80g), śmietana 18% (<b>mleko</b>)(30g), ser feta (<b>mleko</b>) (30g), olej rzepakowy (5g), czosnek suszony</p> | <p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<b>mleko</b>)(10g), pietruszka korzeń (15g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p><b>MAKARON PENNE W SOSIE SZPINAKOWO-ŚMIETANOWYM Z SEREM FETA</b></p> <p>Składniki:<br/>makaron <b>pszenny</b> penne (150g), szpinak mrożony (80g), śmietana 18% (<b>mleko</b>)(30g), ser feta (<b>mleko</b>)(30g), olej rzepakowy (5g), czosnek suszony (2g),</p> | <p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<b>mleko</b>)(10g), pietruszka korzeń (15g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p><b>MAKARON PENNE W SOSIE SZPINAKOWO-ŚMIETANOWYM Z SEREM FETA</b></p> <p>Składniki:<br/>makaron <b>pełnoziarnisty</b> penne (150g), szpinak mrożony (80g), jogurt grecki (<b>mleko</b>)(30g), ser feta (<b>mleko</b>)(30g), olej rzepakowy (5g), czosnek suszony (2g), gałka muskatołowa (2g), sól, pieprz</p> | <p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<b>mleko</b>)(10g), pietruszka korzeń (15g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p> <p><b>MAKARON PENNE W SOSIE SZPINAKOWO-ŚMIETANOWYM Z SEREM FETA</b></p> <p>Składniki:<br/>makaron <b>pszenny</b> penne (150g), szpinak mrożony (80g), jogurt grecki(<b>mleko</b>)(30g), ser feta (<b>mleko</b>)(30g), olej rzepakowy (5g), gałka</p> |
|  |                     | <p>(2g), gałka muskatołowa(2g), sól, pieprz</p> <p>SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 120g</p> <p>Składniki:<br/>Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>gałka muskatołowa (2g), sól, pieprz</p> <p>SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 120g</p> <p>Składniki:<br/>Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 120g</p> <p>Składniki:<br/>Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>muskatołowa (2g), sól, pieprz</p> <p>Marchewka gotowana (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | <b>PODWIECZOREK</b> | Jabłko (150g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko (150g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko (150g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko pieczone(150g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|  |            |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | KOLACJA+PN | <b>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <b>pszenno-żytni</b> (90g), twaróg ( <b>mleko</b> ) (40g), polędwica sopocka (35g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)<br><br>papryka świeża (65g)<br>sałata (15g)<br><br>Herbata (250ml) | <b>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <b>pszenno-żytni</b> (90g), twaróg ( <b>mleko</b> ) (40g), polędwica sopocka (35g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)<br><br>papryka świeża (65g)<br>sałata (15g)<br><br>Herbata (250ml) | <b>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), twaróg ( <b>mleko</b> ) (40g), polędwica sopocka (35g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)<br><br>papryka świeża (65g)<br>sałata (15g)<br><br>Herbata bez cukru (250ml) | <b>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (65g), twaróg ( <b>mleko</b> ) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)<br><br>Herbata (250ml) |
|  | II KOLACJA |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            | Szynka wieprzowa (25g), pomidor(50g), pieczywo <b>żytnie</b> (25g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                       |
|  |            | Energia: 2273 kcal<br>Tłuszcz: 71 g<br>Glukoza: 9g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 98g<br>Węglowodany:301g<br>Błonnik:29g<br>Sól: 3,4g                                                                                                                       | Energia: 2435 kcal<br>Tłuszcz: 71 g<br>Glukoza: 9g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 109g<br>Węglowodany:340g<br>Błonnik:42g<br>Sól: 4,3g                                                                                                                      | Energia: 2274 kcal<br>Tłuszcz: 70 g<br>Glukoza: 13g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 102g<br>Węglowodany:310g<br>Błonnik:38g<br>Sól: 4,3g                                                                                                                                | Energia: 2242 kcal<br>Tłuszcz:<br>78 g<br>Glukoza<br>: 7g<br>NKT ogółem: 31g<br>Białko: 98g<br>Węglowodany:<br>298g<br>Błonnik:21g<br>Sól: 5g                                                                                         |