

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
Ndz. 06.04	ŚNIADANIE	Kakao (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I TWAROŻKIEM Z KOPERKIEM Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), twarożek z koperkiem (<u>mleko</u>)(50g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g), sałata15g Herbata (250ml)	Kakao (250ml) Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I TWAROŻKIEM Z KOPERKIEM Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), ogórekświeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), twarożek z koperkiem (<u>mleko</u>)(50g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g), sałata15g Herbata (250ml)	PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150g), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I TWAROŻKIEM Z KOPERKIEM Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), twarożek z koperkiem (<u>mleko</u>)(50g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g), sałata15g Herbata bez cukru (250ml)	Kakao (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I TWAROŻKIEM Z KOPERKIEM Składniki: Chleb <u>pszen</u>ny (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), twarożek z koperkiem (<u>mleko</u>)(50g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata15g Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), ser żółty (<u>mleko</u>)(25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g) Dzieci - jogurt waniliowy – <u>mleko</u> (150g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), ser żółty (<u>mleko</u>)(25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)	
	OBIAD	BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), <u>jaja</u> kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY Z PIECA Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta (<u>pszenica</u>)(10g), olej rzepakowy (7g), <u>jaja</u> kurze (6g), sól, pieprz	BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), <u>jaja</u> kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY Z PIECA Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta (<u>pszenica</u>)(10g), olej rzepakowy (7g), <u>jaja</u> kurze (6g), sól, pieprz	BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), <u>jaja</u> kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY Z PIECA Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta (<u>pszenica</u>)(10g), olej rzepakowy (7g), <u>jaja</u> kurze (6g), sól, pieprz	BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), <u>jaja</u> kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie SCHAB DUSZONY W SOSIE WŁASNYM Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), mielona papryka, sól, pieprz Bukiet warzyw gotowanych: (brokuł

		SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (40g), marchew (25g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (40g), marchew (25g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (40g), marchew (25g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	(50g), kalafior (50g), marchew (50g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), pomidor (65g), ser żółty (mleko) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata15g Herbata (250ml)	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), pomidor (65g), ser żółty (mleko) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata15g Herbata (250ml)	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), pomidor (65g), ser żółty (mleko) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata15g Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (50g), dżem (30g), sałata(15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (25g), pomidor (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
		Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 61 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:36g Sól: 4,3g	Energia: 2457 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:350g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2313 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 69g Glukoza: 7g NKT ogółem: 28g Białko: 103g Węglowodany:267g Błonnik:24g Sól: 4,8g