

Śr. 12.03		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (60g), jajko (60g), wędlna wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (50g), jajko (60g), wędlna wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JAGLANYMI</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek (50g), jajko (60g), wędlna wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (80g), wędlna wieprzowa (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Biszkopty 5 szt - mleko, gluten, jaja	Chleb pełnoziarnisty (30g), wędlna drobiowa gotowana (25g), pomidor (30g)	
OBIAD	<p>ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>KLUSKI PAROWE Z SOSEM</p>	<p>ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>KLUSKI PAROWE Z SOSEM TRUSKAWKOWYM</p>	<p>ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>MAKARON RAZOWY Z SOSEM TRUSKAWKOWYM</p>	<p>ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>KLUSKI PAROWE Z SOSEM TRUSKAWKOWYM</p>	

		<p>TRUSKAWKOWYM</p> <p>Składniki: mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól</p> <p>Sos: jogurt naturalny (mleko) (110g), truskawki (40g), cukier (5g)</p> <p>+ 60 g truskawek dodatkowo</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki: mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól</p> <p>Sos: jogurt naturalny (mleko) (110g), truskawki (40g), cukier (5g)</p> <p>+ 60 g truskawek dodatkowo</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki: makaron razowy (150g)</p> <p>Sos: jogurt naturalny (mleko) (110g), truskawki (40g), cukier (5g)</p> <p>+ 60 g truskawek dodatkowo</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>Składniki: mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól</p> <p>Sos: jogurt naturalny (mleko) (110g), truskawki (40g), cukier (5g)</p> <p>+ 60 g truskawek dodatkowo</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJ+PN	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (60g), szynka wieprzowa (40g), polędwica sopocka (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p>
	II KOLACJA			Polędwica sopocka (30g), pomidor (40g), chleb żytni (25g)	
		<p>Energia: 2303 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany: 311g Błonnik: 29g Sól: 3,4g</p>	<p>Energia: 2444 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany: 341g 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>