

Pon. 31.03		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), pomidor(65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (<u>mleko</u>) (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (<u>mleko</u>)(40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), pomidor(65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (<u>mleko</u>) (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (65g),szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (<u>mleko</u>) (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Jogurt owocowy (150g)z nasionami chia (10g)	kefir naturalny (<u>mleko</u>) (150g)z nasionami chia (15g)	
	OBIAD	KRUPNIK	KRUPNIK	KRUPNIK	KRUPNIK
		Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <u>jęczmienna</u> perłowa (40g), mięso z ud kurczakabez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYMI BRZOSKWINIĄ Składniki: Pierogi (<u>maka pszenna</u> , <u>jajko</u> kurze, twaróg półtłusty (<u>mleko</u>)) brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (20g) SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G Kompot wieloowocowy (250ml)	Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <u>jęczmienna</u> perłowa (40g), mięso z ud kurczakabez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYMI BRZOSKWINIĄ Składniki: Pierogi (<u>maka pszenna</u> , <u>jajko</u> kurze, twaróg półtłusty (<u>mleko</u>)) brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (20g) SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G Kompot wieloowocowy (250ml)	Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <u>jęczmienna</u> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bezskóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM Składniki: Pierogi (<u>maka pszenna</u> , <u>jajko</u> kurze, twaróg półtłusty (<u>mleko</u>)) jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (20g) SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)	Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <u>jęczmienna</u> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bezskóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYMI BRZOSKWINIĄ Składniki: Pierogi (<u>maka pszenna</u> , <u>jajko</u> kurze, twaróg półtłusty (<u>mleko</u>)) brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (20g) Marchewka gotowana 100G Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)

	KOLACJA+PN	KANAPKI Z PASTĄ Z FASOLI I WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), polędwica sopocka (35g), fasola czerwona (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata (15g) pomidor (40g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z PASTĄ Z FASOLI I WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), polędwica sopocka (35g), fasola czerwona (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata (15g) pomidor (40g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z PASTĄ Z FASOLI I WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), polędwica sopocka (35g), fasola czerwona (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata (15g) pomidor (40g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), polędwica sopocka (35g), dżem (35g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Dżem owocowy (30g) pomidor (65g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), ogórek świeży (40g), polędwica sopocka (30g)	
		Energia: 2209 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g	Energia: 2330 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g	Energia: 2255 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g	Energia: 2266 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g
		Białko: 97g Węglowodany: 296g Błonnik: 36g Sól: 2,4g	Białko: 104g Węglowodany: 328g Błonnik: 49g Sól: 3,3g	Białko: 102g Węglowodany: 312g Błonnik: 45g Sól: 3,3g	Białko: 98g Węglowodany: 240g Błonnik: 26g Sól: 4g