

15.04 Wt.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	ZACIERKI NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka <u>pszenna</u> 20g, <u>jajko</u> (10g) KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), ogórek (65g), <u>jajko</u> (60g) wędlina drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	ZACIERKI NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka <u>pszenna</u> 20g, <u>jajko</u> (10g) KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), ogórek (65g), <u>jajko</u> (60g) wędlina drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150ml), płatki <u>jęczmienne</u> (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), ogórek (65g), <u>jajko</u> (60g) wędlina drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	ZACIERKI NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka <u>pszenna</u> 20g, <u>jajko</u> (10g) KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb <u>pszen</u> ny (110g), pomidor (80g), wędlina drobiowa gotowana (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Mus- przecier owocowy jabłko-bananowy (100g)	Chleb <u>razowy</u> (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), papryka (30g)	
	OBIAD	ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <u>seler</u> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <u>pszenna</u> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej	ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <u>seler</u> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <u>pszenna</u> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej	ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <u>seler</u> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <u>pszenna</u> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz	ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <u>seler</u> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <u>pszenna</u> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz

		rzepakowy (15g) , sól, pieprz Ziemniaki (250g) Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)	rzepakowy (15g) , sól, pieprz Ziemniaki (250g) Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)	Ziemniaki (250g) Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)	Ziemniaki (250g) Marchewka gotowana (150g), masło (5g)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA +PN	KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek kiszony (65g), polędwica sopocka (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek kiszony (65g), polędwica sopocka (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek kiszony (80g), polędwica sopocka (40g), ser żółty (mleko)(25g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I TWAROGIEM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (80g), twaróg (mleko)(60g), polędwica sopocka (40g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), rzodkiewka (30g)	
		Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:299g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2435 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:340g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2272 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2250 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5,5g