

Wt. 22.04		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKOWĄ Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (25g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKOWĄ Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (25g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150ml), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKOWĄ Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (25g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKA Z SERKIEM WIEJSKIM I SZYNKOWĄ Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (65g), serek wiejski (<u>mleko</u>) (60g), szynkowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)	
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz

		KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g) Składniki gulaszu: Schab (90g), włośzczyna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g) BURACZKI ZASMAŻANE: Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g) Składniki gulaszu: Schab (90g), włośzczyna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g) BURACZKI ZASMAŻANE: Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g) Składniki gulaszu: Schab (90g), włośzczyna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g) BURACZKI ZASMAŻANE: Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g) Składniki gulaszu: Schab (90g), włośzczyna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g) SURÓWKA Z BURAKA: Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA +PN	KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb peńnoziarnisty (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (60g), wędlina drobiowa gotowana (40g), polędwica sopocka (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb peńnoziarnisty (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), pomidor (30g)	
		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: 26g NKT ogółem: 28g Białko: 103g Węglowodany: 26g Błonnik: 24g Sól: 4,8g