

Sob. 10.05		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (30past0ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek(80g), twaróg (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (80g), twaróg (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek (80g), twaróg (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (80g), twaróg (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Dzieci - chrupki kukurydziane (30g)	Chleb razowy (35g), pasta z ciecierzycy (50g), rzodkiewka (30g)	
	OBIAD	ZUPA POMIDOROWAZ MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaronpszenny czterojaieczny (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30%(3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA POMIDOROWAZ MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron pszenny czterojaieczny (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz,liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA POMIDOROWAZ MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron zpszenicy durum (45g), marchew (30g),jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA POMIDOROWAZ MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron pszenny czterojaieczny (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
		GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYCZANĄ (200g) Składniki gulaszu: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)	GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYCZANĄ (200g) Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszennatyp 500 (3g), natka pietruszki (3g)	GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYCZANĄ (200g) Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), natka pietruszki(3g)	GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ JAGLANĄ (200g) Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszennatyp 500 (3g), natka pietruszki (3g) Fasolka szparagowa (150g)

		SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Ogórek kiszony (90g), cebula (15g),olej rzepakowy (3g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Ogórek kiszony (90g), cebula (15g),olej rzepakowy (3g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Ogórek kiszony (90g), cebula (15g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), <u>jajko</u> (60g), rzodkiewka (65g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masłоекstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), <u>jajko</u> (60g), rzodkiewka (65g), szynka wieprzowa (30g), sałata(15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), <u>jajko</u> (60g), rzodkiewka (65g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z JAJKIEM NA PÓŁTWARDO,SAŁATĄ I POMIDOREM Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), <u>jajko</u> (60g), pomidor (65g), szynka wieprzowa(30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Pomidor (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (30g), pieczywo <u>żytnie</u> (25g)	
		Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 107g Węglowodany:310g Błonnik:37g Sól: 4g	Energia: 2237 kcal Tłuszcz: 57 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 106g Węglowodany:325g Błonnik:42g Sól: 4,2g	Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 113g Węglowodany:313g Błonnik:45g Sól: 3,5g	Energia: 2311kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 105g Węglowodany:320g Błonnik:25g Sól: 4g