

|              |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pt.<br>23.05 |                 | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DIETA PODSTAWOWA DLA<br>POŁOŻNICTWA I PEDIATRII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DIETA ŁATWO<br>STRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|              | ŚNIADANIE       | <p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:<br/><u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>jęczmienne</u> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), <u>jajko</u> (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:<br/><u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>jęczmienne</u> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), <u>jajko</u> (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p><b>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI</b></p> <p>Składniki:<br/>Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150ml), płatki <u>jęczmienne</u> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), <u>jajko</u> (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p> | <p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:<br/><u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>jęczmienne</u> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM KANAPKOWYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (60g), serek kanapkowy(<u>mleko</u>)(60g), szynka wieprzowa (40g),,(30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> |
|              | II<br>ŚNIADANIE |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>KISIEL TRUSKAWKOWY</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (100g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie (25g), cukier (5g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>KISIEL TRUSKAWKOWY</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (100g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie (25g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|              | OBIAD           | <p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<u>mleko</u>)(10g), pietruszka korzeń (15g),<u>seler</u> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz</p>                                                            | <p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<u>mleko</u>)(10g), pietruszka korzeń (15g),<u>seler</u>korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz</p>                                                             | <p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<u>mleko</u>)(10g), pietruszka korzeń (15g),<u>seler</u> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz</p>                                                                                              | <p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<u>mleko</u>)(10g), pietruszka korzeń (15g),<u>seler</u> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz</p>                                                                           |

|  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                | <b>PIECZONY MINTAJ W PANIERCE</b><br><br>Składniki:<br><u>mintaj</u> (90g), mąka <u>pszenna</u> (20g), <u>jajko</u> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek<br><br>Pieczone ziemniaki (250g)<br><br>Ogórek kiszony (150g)<br><br>Kompot wieloowocowy (250ml) | <b>PIECZONY MINTAJ W PANIERCE</b><br><br>Składniki:<br><u>mintaj</u> (90g), mąka <u>pszenna</u> (20g), <u>jajko</u> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek<br><br>Pieczone ziemniaki (250g)<br><br>Ogórek kiszony (150g)<br><br>Kompot wieloowocowy (250ml) | <b>PIECZONY MINTAJ W PANIERCE</b><br><br>Składniki:<br><u>mintaj</u> (90g), mąka <u>pszenna</u> (20g), <u>jajko</u> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek<br><br>Pieczone ziemniaki (250g)<br><br>Ogórek kiszony (150g)<br><br>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml) | <b>PIECZONY MINTAJ Z W PANIERCE</b><br><br>Składniki:<br><u>mintaj</u> (90g), mąka <u>pszenna</u> (20g), <u>jajko</u> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek<br><br>Ziemniaki gotowane (250g)<br><br>Marchew gotowana (150g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (10g)<br><br>Kompot wieloowocowy (250ml) |
|  | PODWIECZOREK   | Jabłko (150g)                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko (150g)                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko (150g)                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko pieczone (150g)                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | KOLACJA+<br>PN | <b>KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), ogórek (60g), polędwica sopocka (40g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)<br>Herbata (250ml)                        | <b>KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), ogórek (60g), polędwica sopocka (40g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)<br>Herbata (250ml)                        | <b>KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), ogórek (60g), polędwica sopocka (40g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)<br>Herbata bez cukru (250ml)                       | <b>KANAPKA Z SZYNKĄ I DŻEMEM</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (60g), polędwica sopocka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)<br><br>Herbata (250ml)                                                                                           |
|  | II KOLACJA     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), polędwica sopocka (25g), sałata (15g)                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  |                | Energia: 2233 kcal<br>Tłuszcz: 71 g<br>Glukoza: 9g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 98g<br>Węglowodany:300g<br>Błonnik:31g<br>Sól: 3,4g                                                                                                                            | Energia: 2420 kcal<br>Tłuszcz: 71 g<br>Glukoza: 9g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 119g<br>Węglowodany:326g<br>Błonnik:47g<br>Sól: 4,3g                                                                                                                           | Energia: 2312 kcal<br>Tłuszcz: 70 g<br>Glukoza: 13g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 112g<br>Węglowodany:310g<br>Błonnik:43g<br>Sól: 4,3g                                                                                                                                    | Energia: 2242 kcal<br>Tłuszcz: 78 g<br>Glukoza: 7g<br>NKT ogółem: 31g<br>Białko: 98g<br>Węglowodany:288g<br>Błonnik:25g<br>Sól: 5g                                                                                                                                                                       |