

09.06 Pon.		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 PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (<u>dorsz, jajko, jogurt naturalny</u>) (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (<u>dorsz, jajko, jogurt naturalny</u>) (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(150g), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (<u>dorsz, jajko, jogurt naturalny</u>)(40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM ŚMIETANKOWYM KANAPKOWYM Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (60g), serek śmietankowy (<u>mleko</u>)(50g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), polędwica sopocka (25g), rzodkiewka (30g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiewka (30g)	
	OBIAD	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <u>pszenny</u> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <u>pszenny</u> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <u>pełnoziarnisty</u> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <u>pszenny</u> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

		PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Ryż biały (200g) Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g), koperek (3g), mąka pszenna (3g), masło (mleko) (3g), sól, pieprz Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Ryż biały (200g) Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g), koperek (3g), mąka pszenna (3g), masło (mleko) (3g), sól, pieprz Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Ryż brązowy (200g) Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g), koperek (3g), mąka pszenna (3g), masło (mleko) (3g), sól, pieprz Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)	PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Ryż biały (200g) Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g), koperek (3g), mąka pszenna (3g), masło (mleko) (3g), sól, pieprz warzywa gotowane (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZO REK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA +PN	KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), szynka(50g) ser żółty -mleko (20g) , koperek, sól, pieprz, sałata (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), szynka(50g) ser żółty -mleko (20g) , koperek, sól, pieprz, sałata (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), szynka(50g) ser żółty -mleko (20g) , koperek, sól, pieprz, sałata (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM ŚMIETANKOWYM Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), szynka(50g) serek śmietankowy -mleko (50g) , sałata, pomidor (70g) masło (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), ogórek (30g), szynka drobiowa (25g)	
		Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 114g Węglowodany:309g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2442 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 110g Węglowodany:339g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2314 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:320g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2282 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:302g Błonnik:21g Sól: 5g