

10.06 Wt.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	ZACIERKI NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka pszenna 20g, jajko (10g) KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (65g), jajko (60g) wędlina drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	ZACIERKI NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka pszenna 20g, jajko (10g) KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (65g), jajko (60g) wędlina drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek (65g), jajko (60g) wędlina drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	ZACIERKI NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka pszenna 20g, jajko (10g) KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszen ny (110g), pomidor (80g), wędlina drobiowa gotowana (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Mus- przecier owocowy jabłko-bananowy (100g)	Chleb razowy (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), seler 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), seler korzeń (10g), cebula (10g) , mąka pszenna (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), seler 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), seler korzeń (10g), cebula (10g) , mąka pszenna (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), seler 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), seler korzeń (10g), cebula (10g) , mąka pszenna (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), seler 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), seler korzeń (10g), cebula (10g) , mąka pszenna (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)
	PODWIECZOR EK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA +PN	KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM BIAŁYM Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), ogórek kiszony (65g), polędwica sopocka (40g), ser biały (<u>mleko</u>) (60g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM BIAŁYM Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), ogórek kiszony (65g), polędwica sopocka (40g), ser biały (<u>mleko</u>) (60g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM BIAŁYM Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), ogórek kiszony (80g), polędwica sopocka (40g), ser biały (<u>mleko</u>)(60g), masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM BIAŁYM Składniki: Chleb <u>pszen</u>ny (90g), pomidor (80g), twaróg (<u>mleko</u>)(60g), polędwica sopocka (40g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (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