

Sob. 14.06		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), masło	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (50g),

		(50g), szynka wieprzowa (50g), masło (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g), ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)	(15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g), ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)	I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g), ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (mleko) (10g), sól, pieprz Herbata bez cukru (250ml)	szynka wieprzowa (50g), masło (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g), ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (mleko) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra (mleko) (5g) Dzieci - jogurt owocowy – mleko (150g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	

	OBIAD	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie POTRAWKA Z RYŻU, MIĘSA I WARZYW Składniki: Ryż biały (150g), pierś z kurczaka (80g), mix warzyw 80g, olej rzepakowy (5g), czosnek suszony	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie POTRAWKA Z RYŻU, MIĘSA I WARZYW Składniki: Ryż biały (150g), pierś z kurczaka (80g), mix warzyw 80g, olej rzepakowy (5g), czosnek suszony	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie POTRAWKA Z RYŻU, MIĘSA I WARZYW Składniki: Ryż brązowy (150g), pierś z kurczaka (80g), mix warzyw 80g, olej rzepakowy (5g), czosnek suszony	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie POTRAWKA Z RYŻU, MIĘSA I WARZYW Składniki: Ryż biały (150g), pierś z kurczaka (80g), mix warzyw 80g, olej rzepakowy (5g),sól
		(2g), gałka muskatołowa(2g), sól, pieprz SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 120g Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	gałka muskatołowa (2g), sól, pieprz SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 120g Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 120g Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	muskatołowa (2g), sól, pieprz Marchewka gotowana (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone(150g)

	KOLACJA+PN	KANAPKI Z PASTĄ Z SOCZEWICY I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), pata z soczewicy(40g),połędwica sopocka (35g), masło (15g) papryka świeża (65g) sałata (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), pata z soczewicy(40g),połędwica sopocka (35g), masło (15g) papryka świeża (65g) sałata (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), pata z soczewicy(40g),połędwica sopocka (35g), masło (15g) papryka świeża (65g) sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), dżem (40g), połędwica sopocka (40g), sałata (15g),masło (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Szynka wieprzowa (25g), pomidor (50g), pieczywo żytnie (25g), masło ekstra (mleko) (5g)	
		Energia: 2273 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:301g 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: 2274 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza : 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany: 298g Błonnik:21g Sól: 5g