

Czw. 19.06		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny Herbata (250ml)	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI RYŻOWYMI Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny Herbata bez cukru (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Jogurt owocowy(mleko) (150g)	Chleb razowy (25g), jajko (30g), sałata (15g)	
	OBIAD	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM

		Składniki: Makaron świderki z pszenicy durum (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Składniki: Makaron świderki z pszenicy durum (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Składniki: Makaron świderki razowy (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)	Składniki: Makaron świderki (pszenica) (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z SZYNKĄ I SMALCEM Z BIAŁEJ FASOLI, WARZYWA Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), szynka (30g) pasta z fasoli (50g), rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I SMALCEM Z BIAŁEJ FASOLI, WARZYWA Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), szynka (30g) pasta z fasoli (50g), rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I SMALCEM Z BIAŁEJ FASOLI, WARZYWA Składniki: Chleb pełnoziarnisty-gluten (90g), szynka (30g) pasta z fasoli (50g), rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ TWAROGOWĄ, WARZYWA Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), szynka (30g) pasta z twarogu (50g), Herbata (250ml), pomidor 70g, sałata 10g Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Hummus (sezam) (30g), pomidor (30g), chleb i żytni (15g)	
		Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 99g Węglowodany:298g 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