

Sob. 21.06		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	KAKAO (250ml) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (25g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	KAKAO (250ml) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (25g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150g), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (25g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KAKAO (250ml) KANAPKA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (<u>mleko</u>) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), szynka wieprzowa (25g), ogórek (30g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), szynka wieprzowa (25g), ogórek (30g)	
	OBIAD	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), 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 UDKO Z KURCZAKA PIECZONE	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), 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 UDKO Z KURCZAKA PIECZONE	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), 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 UDKO Z KURCZAKA PIECZONE	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), 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 UDKO Z KURCZAKA PIECZONE

		Składniki: Kasza gryczana (200g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (<u>mleko</u>), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	Składniki: Kasza gryczana (200g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (<u>mleko</u>), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	Składniki: Kasza gryczana (200g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (<u>mleko</u>), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Składniki: ziemniaki (250g) Udko z kurczaka z kością (130g) Brokuł gotowany (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	KOLACJA+PN	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml) Jabłko (150g)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml) Jabłko (150g)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml) Jabłko pieczone (150g)
	II KOLACJA			Pomidor (40g), <u>jajko</u> (<u>mleko</u>) (30g), pieczywo <u>żytnie</u> (25g)	
		Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,8g	Energia: 2453kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 114g Węglowodany:340g Błonnik:39g Sól: 4,8g	Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 123g Węglowodany:329g Błonnik:34g Sól: 5,3g	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 119g Węglowodany:324g Błonnik:26g Sól: 5g