

| Czw.<br>26.06 |              | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA PODSTAWOWA DLA<br>POŁOŻNICTWA I PEDIATRII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWO PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | DIETA ŁATWO STRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | ŚNIADANIE    | <b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b><br><br>Składniki:<br><u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)<br><br><b>KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZUPIORKIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), twaróg ( <u>mleko</u> ) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny ( <u>mleko</u> )(10g),masło (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g) sałata 15g<br><br>Pomidor (60g)<br><br>Herbata (250ml) | <b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b><br><br>Składniki:<br><u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)<br><br><b>KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZUPIORKIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), twaróg ( <u>mleko</u> ) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny ( <u>mleko</u> )(10g),masło (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g) sałata 15g<br><br>Pomidor (60g)<br><br>Herbata (250ml) | <b>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI</b><br><br>Składniki:<br>Jogurt naturalny ( <u>mleko</u> ) (150ml), płatki jęczmienne (45g)<br><br><b>KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZUPIORKIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), twaróg ( <u>mleko</u> ) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny ( <u>mleko</u> )(10g),masło (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g) sałata 15g<br><br>Pomidor (60g)<br><br>Herbata bez cukru (250ml) | <b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b><br><br>Składniki:<br><u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)<br><br><b>KANAPKI Z TWAROŻKIEM I KOPERKIEM</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <u>pszen</u> ny (110g), twaróg ( <u>mleko</u> ) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny ( <u>mleko</u> )(10g), masło(15g), koperek (10g) sałata 15g<br><br>Pomidor (60g)<br><br>Herbata (250ml) |
|               | II ŚNIADANIE |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chrupki kukurydziane (30g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), polędwicapopocka (25g), papryka (30g), masło (5g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|               | OBIAD        | <b>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</b><br><br>Składniki:<br>Woda (200g), marchew (25g), makaron <u>pszen</u> ny <u>czterojajeczny</u> (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry(15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g),                                                                                                                                                                                                      | <b>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</b><br><br>Składniki:<br>Woda (200g), marchew (25g), makaron <u>pszen</u> ny <u>czterojajeczny</u> (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u>                                                                                                                                                                                        | <b>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</b><br><br>Składniki:<br>Woda (200g), marchew (25g), makaron <u>pszen</u> icy durum (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso zeskrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</b><br><br>Składniki:<br>Woda (200g), marchew (25g), makaron <u>pszen</u> ny <u>czterojajeczny</u> (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por                                                                                                                |

|  |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |              | <p><u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA</b></p> <p>Składniki:<br/>Pierś z kurczaka bez skóry (80g), sól</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA:<br/>Składniki:<br/>Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> | <p>korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA</b></p> <p>Składniki:<br/>Pierś z kurczaka bez skóry (80g), sól</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA:<br/>Składniki:<br/>Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> | <p>korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA</b></p> <p>Składniki:<br/>Pierś z kurczaka bez skóry (80g), sól</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA:<br/>Składniki:<br/>Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p> | <p>(10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA</b></p> <p>Składniki:<br/>Pierś z kurczaka bez skóry (80g), sól</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Marchew gotowana (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>                |
|  | PODWIECZOREK | Jabłko (150g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko (150g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko (150g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko pieczone (150g)                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | KOLACJA+PN   | <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I WARZYWAMI</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), kasza bulgur (50g), mix warzyw gotowanych (50g), olej (3ml) szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>                                                                                                                                          | <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I WARZYWAMI</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), kasza bulgur (50g), mix warzyw gotowanych (50g), olej (3ml) szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>                                                                                                                             | <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I WARZYWAMI</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), kasza bulgur (50g), mix warzyw gotowanych (50g), olej (3ml) szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>                                                                                                                            | <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I WARZYWAMI</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), kasza bulgur (50g), mix warzyw gotowanych (50g), olej (3ml) szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> |
|  | II KOLACJA   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (40g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |              | <p>Energia: 2221 kcal<br/>Tłuszcz: 59 g<br/>Glukoza: 14g<br/>NKT ogółem: 27,44g<br/>Białko: 105g<br/>Węglowodany: 329g<br/>Błonnik: 37g<br/>Sól: 4g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Energia: 2294 kcal<br/>Tłuszcz: 59 g<br/>Glukoza: 14g<br/>NKT ogółem: 28g<br/>Białko: 108g<br/>Węglowodany: 330g<br/>Błonnik: 42g<br/>Sól: 4,2g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Energia: 2321 kcal<br/>Tłuszcz: 72 g<br/>Glukoza: 15g<br/>NKT ogółem: 29g<br/>Białko: 113g<br/>Węglowodany: 313g<br/>Błonnik: 49g<br/>Sól: 3,5g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Energia: 2211 kcal<br/>Tłuszcz: 62 g<br/>Glukoza: 12g<br/>NKT ogółem: 32g<br/>Białko: 105g<br/>Węglowodany: 315g<br/>Błonnik: 25g<br/>Sól: 4g</p>                                                                                                                                         |