

Czw. 29.05		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIONIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), twaróg (<u>mleko</u>) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(10g),masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g) sałata 15g Pomidor (60g) Herbata (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIONIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), twaróg (<u>mleko</u>) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(10g),masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g) sałata 15g Pomidor (60g) Herbata (250ml)	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIONIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), twaróg (<u>mleko</u>) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(10g),masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g) sałata 15g Pomidor (60g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z TWAROŻKIEM I KOPERKIEM Składniki: Chleb <u>pszen</u> ny (110g), twaróg (<u>mleko</u>) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(10g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), koperek (10g) sałata 15g Pomidor (60g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chrupki kukurydziane (30g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), polędwicapopocka (25g), papryka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)	
	OBIAD	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: 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),	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: 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>	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: 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>	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: 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

		seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIERŚ Z KURCZAKA GRILLOWANA W PESTO BAZYLIOWYM Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), pesto bazyliowe (mleko) (20g), sól, Ziemniaki (250g) SURÓWKA: Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIERŚ Z KURCZAKA GRILLOWANA W PESTO BAZYLIOWYM Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), pesto bazyliowe (mleko) (20g), sól Ziemniaki (250g) SURÓWKA: Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIERŚ Z KURCZAKA GRILLOWANA W PESTO BAZYLIOWYM Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), pesto bazyliowe (mleko) (20g), sól Ziemniaki (250g) SURÓWKA: Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)	(10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIERŚ Z KURCZAKA GRILLOWANA W PESTO BAZYLIOWYM Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), pesto bazyliowe (mleko) (20g), sól Ziemniaki (250g) Marchew gotowana (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), pasta z czerwonej fasoli (50g), szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masłoelektra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), pastaz czerwonej fasoli (50g), szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g),sałata lodowa (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), pastaz czerwonej fasoli (50g), szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g),sałata lodowa (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (35g), szynka drobiowa(30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (40g)	
		Energia: 2221 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 105g Węglowodany:329g Błonnik:37g Sól: 4g	Energia: 2294 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 108g Węglowodany:330g Błonnik:42g Sól: 4,2g	Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 113g Węglowodany:313g Błonnik:49g Sól: 3,5g	Energia: 2211kcalTłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 105g Węglowodany:315gBłonnik:25g Sól: 4g