

Pon. 30.06		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), masło (15g) Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (mleko)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g) Herbata (250ml)	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), masło (15g) Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (mleko)(20g), olej rzepakowy(15g), koperek (2g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), szynka wieprzowa (50g), masło (15g) Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (mleko)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (80g), szynka wieprzowa (40g), szynka z kurczaka (30g), sałata (15g), masło ekstra(15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (35g), szynkowa (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (5g) Biszkopty – jaja kurze, gluten, mleko (30g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), szynkowa (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(5g)	
	OBIAD	ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew (30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron świderki (pszenica)(30g), pietruszka, korzeń (10g), jogurt grecki (mleko) (5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew (30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron świderki (pszenica)(30g), pietruszka, korzeń (10g), jogurt grecki (mleko) (5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew (30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczakabez skóry (30g), makaron pełnoziarnisty (pszenica)(30g), pietruszka, korzeń (10g), jogurt grecki (mleko) (5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew (30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron świderki (pszenica)(30g), pietruszka, korzeń (10g), jogurt grecki (mleko) (5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

		UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: Udko z kurczaka z kością (130g) Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), majonez (jaika, gorczyca) (2g), sok ześwieżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: Udko z kurczaka z kością (130g) Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), majonez (jaika, gorczyca) (2g), sok ześwieżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: Udko z kurczaka z kością (130g) Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), majonez (jaika, gorczyca) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g),sól Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)	UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: Udko z kurczaka z kością (130g) Ziemniaki (250g) Gotowana marchewka (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), makrela wędzona (40g), jajo kurze całe (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopocka (30g), masło (15g), cebula (5g), jogurt grecki (mleko) (5g)sałata (15g) Ogórek kiszony dodatkowo (50g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), makrela wędzona (40g), jajo kurze całe (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopocka (30g), masło (15g), cebula (5g), jogurt grecki (mleko) (5g)sałata (15g) Ogórek kiszony dodatkowo (50g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), makrela wędzona (40g), jajo kurze całe (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopocka(30g), masło (15g), cebula(5g), jogurt grecki (mleko) (5g)sałata (15g) Ogórek kiszony dodatkowo (50g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKA Z WĘDLINĄ I TWAROGIEM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), polędwica sopocka (40g), twaróg (40g), sałata (15g), masło (15g), Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Szynka wieprzowa (30g), pomidor (40g), chleb żytni (25g)	
		Energia: 2303 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 114g Węglowodany:309g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2444 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 110g Węglowodany:339g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2314 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:320g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2282 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:302g Błonnik:21g Sól: 5g