

Sob. 31.05		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ, SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), papryka	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ, SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), masło	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ, SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (50g),

		(50g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jajko</u> (20g), jabłko (15g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)	ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jajko</u> (20g), jabłko (15g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)	SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jajko</u> (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (10g), sól, pieprz Herbata bez cukru (250ml)	szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jajko</u> (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g) Dzieci - jogurt owocowy – <u>mleko</u> (150g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)	

	OBIAD	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<u>mleko</u>)(10g), pietruszka korzeń (15g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki: Łopátka wieprzowa (90g), <u>jajko</u> kurze (20g), bułka tarta <u>pszenna</u> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy(10g), sól Ziemniaki (250g)	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<u>mleko</u>)(10g), pietruszka korzeń (15g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki: Łopátka wieprzowa (90g), <u>jajko</u> kurze (20g), bułka tarta <u>pszenna</u> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy(10g), sól Ziemniaki (250g)	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<u>mleko</u>)(10g), pietruszka korzeń (15g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki: Łopátka wieprzowa (90g), <u>jajko</u> kurze (20g), bułka tarta <u>pszenna</u> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy(10g), sól Ziemniaki (250g)	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<u>mleko</u>)(10g), pietruszka korzeń (15g), <u>seler</u> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki: Łopátka wieprzowa (90g), <u>jajko</u> kurze (20g), bułka tarta <u>pszenna</u> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy(10g), sól Ziemniaki (250g)
		SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 120g Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 120g Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 120g Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (5g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Marchewka gotowana (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone(150g)

	KOLACJA+PN	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), twaróg (mleko) (40g), polędwica sopocka (35g), masło ekstra (mleko) (15g) papryka świeża (65g) sałata (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), twaróg (mleko) (40g), polędwica sopocka (35g), masło ekstra (mleko) (15g) papryka świeża (65g) sałata (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), twaróg (mleko) (40g), polędwica sopocka (35g), masło ekstra (mleko) (15g) papryka świeża (65g) sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), twaróg (mleko) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Szynka wieprzowa (25g), pomidor(50g), pieczywo żytnie (25g), masło ekstra (mleko) (5g)	
		Energia: 2273 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:301g 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: 2274 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza : 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany: 298g Błonnik:21g Sól: 5g