

Ndz. 13.07		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI KUKURYDZIANE Z JOGURTEM Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(150ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (60g), serek homogenizowany (<u>mleko</u>)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), ser żółty (<u>mleko</u>) (25g), pomidor (30g) Dzieci - chrupki kukurydziane	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), ser żółty (<u>mleko</u>)(25g), pomidor (30g)	
	OBIAD	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <u>jęczmienna</u> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), liść kapusty (25g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g)	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <u>jęczmienna</u> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), liść kapusty (25g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g)	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <u>jęczmienna</u> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), liść kapusty (25g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g)	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <u>jęczmienna</u> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g)

		SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<u>jaika, gorczyca</u>) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<u>jaika, gorczyca</u>) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz bazylia, majeranek, sól, pieprz Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<u>jaika, gorczyca</u>) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz Warzywa gotowane (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	KOLACJA+PN	RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM Składki: Ryż biały (100g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (5g), cukier (1g) Herbata 250 ml Jabłko 150g	RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM Składki: Ryż biały (100g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (80ml), jabłko(60g), cynamon (5g), cukier (1g) Herbata 250 ml Jabłko 150g	RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM Składki: Ryż brązowy (100g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (1g) Herbata bez cukru 250 ml Jabłko 150g	RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM Składki: Ryż biały (100g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (5g), ksylitol (1g) Herbata 250 ml Jabłko pieczone 150g
	II KOLACJA			Pomidor (50g), szynkowa (30g), pieczywo <u>żytnie</u> (25g)	
		Energia: 2274kcal Tłuszcz: 67 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 94g Węglowodany:326g Błonnik:42g Sól: 4,7g	Energia: 2374kcal Tłuszcz: 64 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 100g Węglowodany:350g Błonnik:43g Sól: 4,7g	Energia: 2421 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 23g Białko: 99g Węglowodany:335g Błonnik:36g Sól: 5,5g	Energia: 2232 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 22g Białko: 97g Węglowodany:334g Błonnik:29g Sól: 6g