

Pon. 14.07		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (<u>mleko</u>)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g),masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (<u>mleko</u>)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JAGLANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (<u>mleko</u>)(40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (65g), twaróg (<u>mleko</u>)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Jogurt owocowy bez cukru (<u>mleko</u>) (150g)	Jogurt owocowy bez cukru (<u>mleko</u>) (150g)	
	OBIAD	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz zacierki (45g): woda, mąka <u>pszenna</u> (25g), <u>jajko</u> (10g) POTRAWKA Z KURCZAKA Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<u>mleko</u>) (10g), mąka <u>pszenna</u> (5g)	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz zacierki (45g): woda, mąka <u>pszenna</u> (25g), <u>jajko</u> (10g) POTRAWKA Z KURCZAKA Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<u>mleko</u>) (10g), mąka <u>pszenna</u> (5g)	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz zacierki (45g): woda, mąka <u>pszenna</u> (25g), <u>jajko</u> (10g) POTRAWKA Z KURCZAKA Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<u>mleko</u>) (10g), mąka <u>pszenna</u> (5g) Kasza <u>jęczmienna</u> (200g)	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz zacierki (45g): woda, mąka <u>pszenna</u> (25g), <u>jajko</u> (10g) POTRAWKA Z KURCZAKA Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<u>mleko</u>) (10g), mąka <u>pszenna</u> (5g) Kasza <u>jęczmienna</u> (200g)

		Kasza jęczmienna (200g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Kasza jęczmienna (200g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Kasza jęczmienna (200g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Warzywa gotowane (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA +PN	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ JAJECZNĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), szynka(50g), jaja (50g) jogurt naturalny- mleko (30g), majonez(5g) – jaja , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ JAJECZNĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), szynka(50g), jaja (50g) jogurt naturalny- mleko (30g), majonez(5g) – jaja , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ JAJECZNĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty-gluten (90g), szynka(50g), jaja (50g) jogurt naturalny- mleko (30g), majonez(5g) – jaja , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ JAJECZNĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), szynka(50g), jaja (50g) jogurt naturalny-mleko (30g) , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), pomidor (70g) masło (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), pieczywo żytnie (25g),	
		Energia: 2221 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 105g Węglowodany:32 9g 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: 2211kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 105g Węglowodany:315g Błonnik:25g Sól: 4,1g