

Wt. 15.07		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKOWĄ Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (25g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKOWĄ Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g),ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (25g), sałata (15g), masło(15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(150ml), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKOWĄ Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (25g), sałata (15g), masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKA Z SERKIEM WIEJSKIM I SZYNKOWĄ Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (65g), serek wiejski (<u>mleko</u>)(60g), szynkowa (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)	
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g) Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (<u>seler</u>) (30g), <u>mąka pszenna</u> typ 500 (3g), natka pietruszki (3g) BURACZKI ZASMAŻANE:	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g) Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (<u>seler</u>) (30g), <u>mąka pszenna</u> typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g) Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (<u>seler</u>) (30g), <u>mąka pszenna</u> typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g) Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (<u>seler</u>) (30g), <u>mąka pszenna</u> typ 500 (3g), natka pietruszki (3g) BURACZKI ZASMAŻANE:

		Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	BURACZKI ZASMAŻANE: Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z BURAKÓW Buraki (150g), olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (60g), wędlina drobiowa gotowana (40g), polędwica sopocka (25g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), pomidor (30g)	
		Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 61 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany: 322g Błonnik: 36g Sól: 4,3g	Energia: 2457 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany: 350g Błonnik: 38g Sól: 4,3g	Energia: 2313 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany: 322g Błonnik: 38g Sól: 4,3g	Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 69g Glukoza: 7g NKT ogółem: 28g Białko: 103g Węglowodany: 267g Błonnik: 24g Sól: 4,8g