

Śr. 16.07		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (60g), jajko (60g), wędlina wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (50g), jajko (60g), wędlina wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JAGLANYMI Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki jaglane (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek (50g), jajko (60g), wędlina wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (80g), wędlina wieprzowa (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Biszkopty 5 szt - mleko, gluten, jaja	Chleb pełnoziarnisty (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), pomidor (30g)	
	OBIAD	ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko) (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIAMI Składniki: twaróg - mleko (90g), brzoskwinie (70g), mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), cukier (5g) sól Kompot wieloowocowy (250ml)	ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko) (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIAMI Składniki: twaróg - mleko (90g), brzoskwinie (70g), mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), cukier (5g) sól Kompot wieloowocowy (250ml)	ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko) (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIAMI Składniki: twaróg - mleko (90g), brzoskwinie (70g), mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), cukier (5g) sól Kompot wieloowocowy (250ml) SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko) (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIAMI Składniki: twaróg - mleko (90g), brzoskwinie (70g), mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), cukier (5g) sól Kompot wieloowocowy (250ml)

	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z SZYNKĄ, SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYSWAMI Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), szynka (80g) makaron 90g - gluten jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja , sól, pieprz, mix warzyw(70g) masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ, SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYSWAMI Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), szynka (80g) makaron 90g - gluten jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja , sól, pieprz, mix warzyw(70g) masło (15g)	KANAPKI Z SZYNKĄ, SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYSWAMI Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), szynka (80g) makaron 90g - gluten jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja , sól, pieprz, mix warzyw(70g) masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ , SAŁATKA JARZYSWOWA Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (60g), szynka wieprzowa (40g), sałatka jarzynowa (jaja, mleko) (90g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Polędwica sopocka (30g), pomidor (40g), chleb żytni (25g)	
		Energia: 2303 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:311g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2444 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:341g 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