

Pon. 28.07		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydżiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), masło (15g) Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (mleko)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g) Herbata (250ml)	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydżiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), masło (15g) Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (mleko)(20g), olej rzepakowy(15g), koperek (2g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), szynka wieprzowa (50g), masło (15g) Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (mleko)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydżiane (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (80g),szynka wieprzowa (40g),twarożek 60g (mleko), sałata (15g), masło ekstra (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (35g), szynkowa (25g), sałata (15g), masło (mleko) (5g) Biszkopty – jaja kurze, gluten, mleko (30g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), szynkowa (25g), sałata (15g), masło (mleko)(5g)	
	OBIAD	ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew (30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron świderki (pszenica)(30g), pietruszka, korzeń (10g), jogurt grecki (mleko)(5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie,majeranek	ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew (30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron świderki (pszenica)(30g), pietruszka, korzeń (10g), jogurt grecki (mleko)(5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie,majeranek	ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew (30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczakabez skóry (30g), makaron pełnoziarnisty (pszenica)(30g), pietruszka, korzeń (10g), jogurt grecki (mleko)(5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew (30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), makaron świderki (pszenica)(30g), pietruszka, korzeń (10g), jogurt grecki (mleko)(5g),por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

		GULASZ WP Z WARZYWAMI Składniki: Łopatka (90 g), passata pomidorowa (20g), papryka (20g) Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (<u>mleko</u>), majonez (<u>jajka</u> , <u>gorczyca</u>) (2g), sok ześwieżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	GULASZ WP Z WARZYWAMI Składniki: Łopatka (90 g), passata pomidorowa (20g), papryka (20g) Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (<u>mleko</u>), majonez (<u>jajka</u> , <u>gorczyca</u>) (2g), sok ześwieżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	GULASZ WP Z WARZYWAMI Składniki: Łopatka (90 g), passata pomidorowa (20g), papryka (20g) Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (<u>mleko</u>), majonez (<u>jajka</u> , <u>gorczyca</u>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g),sól Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)	GULASZ WP Z WARZYWAMI Składniki: Łopatka (90 g), passata pomidorowa (20g), cukinia (20g) Ziemniaki (250g) Mix warzyw got. (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), <u>makrela</u> wędzona (40g), <u>jajo kurze całe</u> (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopocka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (5g)sałata (15g) Ogórek kiszony dodatkowo (50g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), <u>makrela</u> wędzona (40g), <u>jajo kurze całe</u> (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopocka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (5g)sałata (15g) Ogórek kiszony dodatkowo (50g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), <u>makrela</u> wędzona (40g), <u>jajo kurze całe</u> (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopocka(30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), cebula(5g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (5g)sałata (15g) Ogórek kiszony dodatkowo (50g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKA Z WĘDLINĄ I TWAROGIEM Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (65g), polędwica sopocka (40g), twaróg (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Szynka wieprzowa (30g), pomidor (40g), chleb <u>żytni</u> (25g)	
		Energia: 2303 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 114g Węglowodany:309g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2444 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 110g Węglowodany:339g 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