

Pon. 11.08		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pszenno-żytni (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pszenno-żytni (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JAGLANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb peńnoziarnisty (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (mleko)(40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pszenny (110g), pomidor (65g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Jogurt owocowy bez cukru (mleko) (150g)	Jogurt owocowy bez cukru (mleko) (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), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz zacierki (45g): woda, mąka pszenna (25g), jajko (10g) POTRAWKA Z KURCZAKA Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (mleko) (10g), mąka pszenna (5g) Kasza jęczmienna (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), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz zacierki (45g): woda, mąka pszenna (25g), jajko (10g) POTRAWKA Z KURCZAKA Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (mleko) (10g), mąka pszenna (5g) Kasza jęczmienna (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), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz zacierki (45g): woda, mąka pszenna (25g), jajko (10g) POTRAWKA Z KURCZAKA Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (mleko) (10g), mąka pszenna (5g) Kasza jęczmienna (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), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz zacierki (45g): woda, mąka pszenna (25g), jajko (10g) POTRAWKA Z KURCZAKA Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (mleko) (10g), mąka pszenna (5g) Kasza jęczmienna (200g) Warzywa gotowane (150g)

		SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g) Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g) Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	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 9gBłonnik: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