

Wt. 12.08		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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>pszenno-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>pszenno-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>pszen</u>ny (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)	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)	BURACZKI ZASMAŻANE: 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 pszemno-żytni (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pszemno-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