

Sob. 16.08		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	KAKAO (250ml) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KAKAO (250ml) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki owsiane (45g) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KAKAO (250ml) KANAPKA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (30g), szynka wieprzowa (25g), ogórek (30g)	Chleb pełnoziarnisty (30g), szynka wieprzowa (25g), ogórek (30g)	
	OBIAD	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: Kasza gryczana (200g)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: Kasza gryczana (200g)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: Kasza gryczana (200g)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: ziemniaki (250g)

		Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (<u>mleko</u>), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (<u>mleko</u>), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g),koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (<u>mleko</u>), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Udko z kurczaka z kością (130g) Brokuł gotowany (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	KOLACJA+PN	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml) Jabłko (150g)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml) Jabłko (150g)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml) Jabłko pieczone (150g)
	II KOLACJA			Pomidor (40g), <u>jajko</u> (<u>mleko</u>) (30g), pieczywo <u>żytnie</u> (25g)	
		Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany:31 0gBłonnik:38g Sól: 4,8g	Energia: 2453kcalTłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 114g Węglowodany:340 gBłonnik:39g Sól: 4,8g	Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 gGlukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 123g Węglowodany:329 gBłonnik:34g Sól: 5,3g	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 119g Węglowodany:32 4gBłonnik:26g Sól: 5g