

21.08 Czw.		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) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150g), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (65g), szynka drobiowa (40g), <u>twarożek - mleko</u> (25g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Mus- przecier owocowy (100g)	Chleb <u>razowy</u> (35g), <u>jajko</u> (30g), papryka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)	
	OBIAD	BARSZCZ UKRAIŃSKI Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), sól, pieprz PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (<u>mleko</u>) (30g), mąka <u>pszenna</u> (5g), sól, pieprz	BARSZCZ UKRAIŃSKI Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), sól, pieprz PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (<u>mleko</u>) (30g), mąka <u>pszenna</u> (5g), sól, pieprz	BARSZCZ UKRAIŃSKI Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), sól, pieprz PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (<u>mleko</u>) (30g), mąka <u>pszenna</u> (5g), sól, pieprz	BARSZCZ UKRAIŃSKI Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), sól, pieprz PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM JOGURTOWYM Składniki: Kurczak pierś (90g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (30g), mąka <u>pszenna</u> (5g), sól,

		Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Ziemniaki (250g) Warzywa gotowane (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA +PN	KANAPKI Z SZYNKĄ, SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), szynka (80g) makaron 90g - <u>gluten</u> jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja, sól, pieprz, mix warzyw(70g) masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ, SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), szynka (80g) makaron 90g - <u>gluten</u> jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja, sól, pieprz, mix warzyw(70g) masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ, SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI Składniki: Chleb pełnoziarnisty-gluten (90g), szynka (80g) makaron 90g - <u>gluten</u> jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja, sól, pieprz, mix warzyw(70g) masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ, SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenny <u>gluten</u> (90g), szynka (80g) makaron 90g - <u>gluten</u> jogurt naturalny-mleko (30),sól, mix warzyw(70g) masło (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), szynka wieprzowa (30g), rzodkiewka (30g)	
		Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,8g	Energia: 2453kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 114g Węglowodany:340g Błonnik:39g Sól: 4,8g	Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 123g Węglowodany:329g Błonnik:34g Sól: 5,3g	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 119g Węglowodany:324g Błonnik:26g Sól: 5g