

| 22.08<br>Pt. |              | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIETA PODSTAWOWA DLA<br>POŁOŻNICTWA I PEDIATRII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWO PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | ŚNIADANIE    | <p><b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:<br/><u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <u>pszemno-żytni</u>(110g), papryka (60g), hummus (<u>sezam</u>)(40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło (15g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>                              | <p><b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:<br/><u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane(45g)</p> <p><b>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), papryka (60g), hummus (<u>sezam</u>)(40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło (15g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>                              | <p><b>PŁATKI JAGLANE Z JOGURTEM NATURALNYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150g), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), papryka (60g), hummus (<u>sezam</u>) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło(15g),</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p> | <p><b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:<br/><u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z WĘDLINĄ I PASTĄ Z TWOROGOWO-JAJECZNĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (65g), wędlina drobiowa (40g), pasta z <u>twarogu</u> - <u>mleko i jaja</u> (60g), sałata (15g), masło (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> |
|              | II ŚNIADANIE |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>KISIEL TRUSKAWKOWY</b></p> <p>Składniki:<br/>woda (150g), truskawki (60g), pieczywo.(15g), cukier (25g), skrobia ziemniaczana (5g),</p>                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>KISIEL TRUSKAWKOWY</b></p> <p>Składniki:<br/>woda (150g), truskawki (60g), pieczywo <u>żytnie</u> (25g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|              | OBIAD        | <p><b>JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p><b>MORSZCZUK PIECZONY</b></p> <p>Składniki:<br/><u>Morszczuk</u> (90g), <u>mąka pszenna</u> typ</p> | <p><b>JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p><b>MORSZCZUK PIECZONY</b></p> <p>Składniki:<br/><u>Morszczuk</u> (90g), <u>mąka pszenna</u> typ</p> | <p><b>JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p><b>MORSZCZUK PIECZONY</b></p> <p>Składniki:<br/><u>Morszczuk</u> (90g), <u>mąka pszenna</u> typ 450</p> | <p><b>JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p><b>MORSZCZUK PIECZONY</b></p> <p>Składniki:<br/><u>Morszczuk</u> (90g), <u>mąka pszenna</u> typ 450</p> |

|  |              |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                              |
|--|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |              | <p>450 (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz<br/>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z PORA<br/>Składniki:<br/>Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> | <p>450 (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz<br/>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z PORA<br/>Składniki:<br/>Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> | <p>(20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz<br/>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z PORA<br/>Składniki:<br/>Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p> | <p>(20g), <b>jajko</b> (15g), z cytryny, sól<br/>Ziemniaki (250g)</p> <p>Mix warzyw gotowanych 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>                                                   |
|  | PODWIECZOREK | Jabłko (150g)                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko (150g)                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko (150g)                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko pieczone (150g)                                                                                                                                                                       |
|  | KOLACJA +PN  | <p><b>KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek (65g), polędwica sopocka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło (15g)<br/>Herbata (250ml)</p>                                                                           | <p><b>KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek (65g), polędwica sopocka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło (15g)<br/>Herbata (250ml)</p>                                                                           | <p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), ogórek (65g), polędwica sopocka (40g), <b>jajko</b> (50g), sałata (15g), masło (15g)<br/>Herbata bez cukru (250ml)</p>                                                             | <p><b>KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (65g), polędwica sopocka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło (15g)<br/>Herbata (250ml)</p> |
|  | II KOLACJA   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Polędwica sopocka (25g), pomidor (30g), pieczywo <b>żytnie</b> (25g)                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |
|  |              | <p>Energia: 2205 kcal<br/>Tłuszcz: 59 g<br/>Glukoza: 9g<br/>NKT ogółem: 25g<br/>Białko: 98g<br/>Węglowodany:325g<br/>Błonnik:29g<br/>Sól: 3,4g</p>                                                                                                                          | <p>Energia: 2350 kcal<br/>Tłuszcz: 71 g<br/>Glukoza: 9g<br/>NKT ogółem: 25g<br/>Białko: 104g<br/>Węglowodany:326g<br/>Błonnik:42g<br/>Sól: 4,3g</p>                                                                                                                         | <p>Energia: 2272 kcal<br/>Tłuszcz: 70 g<br/>Glukoza: 13g<br/>NKT ogółem: 25g<br/>Białko: 102g<br/>Węglowodany:310g<br/>Błonnik:38g<br/>Sól: 4,3g</p>                                                                                                                              | <p>Energia: 2200 kcal<br/>Tłuszcz: 78 g<br/>Glukoza: 7g<br/>NKT ogółem: 31g<br/>Białko: 98g<br/>Węglowodany:272g<br/>Błonnik:21g<br/>Sól: 5,5g</p>                                           |