

|               |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ndz.<br>24.08 |              | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DIETA PODSTAWOWA DLA<br>POŁOŻNICTWA I PEDIATRII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DIETA ŁATWO<br>STRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|               | ŚNIADANIE    | <p>KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ<br/>Z FASOLI</p> <p>Składniki:<br/>Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło (15g)<br/>Herbata (250ml)</p>                                                                                                                                                                                                                                 | <p>KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ<br/>Z FASOLI</p> <p>Składniki:<br/>Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło (15g)<br/>Herbata (250ml)</p>                                                                                                                                                                                                                                 | <p>PŁATKI KUKURYDZIANE Z JOGURTEM</p> <p>Składniki:<br/>Jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(150ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ<br/>Z FASOLI</p> <p>Składniki:<br/>Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło (15g)<br/>Herbata bez cukru (250ml)</p>                                                                                                                                    | <p>KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM<br/>HOMOGENIZOWANYM</p> <p>Składniki:<br/>Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (60g), serek homogenizowany (<u>mleko</u>)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło (15g)<br/>Herbata (250ml)</p>                                                                                                                                                                                                |
|               | II ŚNIADANIE |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), ser żółty ( <u>mleko</u> ) (25g), pomidor (30g)<br>Dzieci - chrupki kukurydziane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), ser żółty ( <u>mleko</u> )(25g), pomidor (30g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|               | OBIAD        | <p>KRUPNIK<br/>Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <u>jęczmienna</u> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie<br/><b>GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA</b><br/>Składniki:<br/>Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), liść kapusty (25g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> | <p>KRUPNIK<br/>Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <u>jęczmienna</u> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie<br/><b>GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA</b><br/>Składniki:<br/>Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), liść kapusty (25g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> | <p>KRUPNIK<br/>Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <u>jęczmienna</u> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie<br/><b>GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA</b><br/>Składniki:<br/>Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), liść kapusty (25g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> | <p>KRUPNIK<br/>Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <u>jęczmienna</u> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie<br/><b>GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA</b><br/>Składniki:<br/>Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> |

|  |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |
|--|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |            | <p>SOS POMIDOROWY:<br/>Składniki:<br/>pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Surówka :<br/>Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<u>jaika, gorczyca</u>) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> | <p>SOS POMIDOROWY:<br/>Składniki:<br/>pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Surówka :<br/>Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<u>jaika, gorczyca</u>) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> | <p>SOS POMIDOROWY:<br/>Składniki:<br/>pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz<br/>bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Surówka :<br/>Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<u>jaika, gorczyca</u>) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p> | <p>SOS POMIDOROWY:<br/>Składniki:<br/>pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Warzywa gotowane (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>                        |
|  |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |
|  | KOLACJA+PN | <p><b>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</b></p> <p>Składki:<br/>Ryż biały (100g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (5g), cukier (1g)<br/>Herbata 250 ml</p> <p>Jabłko 150g</p>                                                                                            | <p><b>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</b></p> <p>Składki:<br/>Ryż biały (100g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (80ml), jabłko(60g), cynamon (5g), cukier (1g)<br/>Herbata 250 ml</p> <p>Jabłko 150g</p>                                                                                                    | <p><b>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</b></p> <p>Składki:<br/>Ryż brązowy (100g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (1g)<br/>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Jabłko 150g</p>                                                                                                                                          | <p><b>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</b></p> <p>Składki:<br/>Ryż biały (100g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (5g), ksylitol (1g)<br/>Herbata 250 ml</p> <p>Jabłko pieczone 150g</p> |
|  | II KOLACJA |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Pomidor (50g), szynkowa (30g), pieczywo <u>żytnie</u> (25g)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                        |
|  |            | <p>Energia: 2274kcal<br/>Tłuszcz: 67 g<br/>Glukoza: 16g<br/>NKT ogółem: 23g<br/>Białko: 94g<br/>Węglowodany:326g<br/>Błonnik:42g<br/>Sól: 4,7g</p>                                                                                                                                                    | <p>Energia: 2374kcal<br/>Tłuszcz: 64 g<br/>Glukoza: 16g<br/>NKT ogółem: 23g<br/>Białko: 100g<br/>Węglowodany:350g<br/>Błonnik:43g<br/>Sól: 4,7g</p>                                                                                                                                                   | <p>Energia: 2421 kcal<br/>Tłuszcz: 75 g<br/>Glukoza: 13g<br/>NKT ogółem: 23g<br/>Białko: 99g<br/>Węglowodany:335g<br/>Błonnik:36g<br/>Sól: 5,5g</p>                                                                                                                                                                                                 | <p>Energia: 2232 kcal<br/>Tłuszcz: 60 g<br/>Glukoza: 14g<br/>NKT ogółem: 22g<br/>Białko: 97g<br/>Węglowodany:334g<br/>Błonnik:29g<br/>Sól: 6g</p>                                                                      |