

| Pon.<br>25.08 |                 | 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 TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (<u>mleko</u>)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g),masło ekstra (<u>mleko</u>)(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 TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (<u>mleko</u>)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>                                                                                                                                                                                       | <p><b>PŁATKI JAGLANE Z JOGURTEM NATURALNYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150ml), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (<u>mleko</u>)(40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(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 TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (65g), twaróg (<u>mleko</u>)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> |
|               | II<br>ŚNIADANIE |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt owocowy bez cukru ( <u>mleko</u> ) (150g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt owocowy bez cukru ( <u>mleko</u> ) (150g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|               | OBIAD           | <p><b>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>zacierki (45g): woda, mąka <u>pszenna</u> (25g), <u>jajko</u> (10g)</p> <p><b>POTRAWKA Z ŁOPATKI</b></p> <p>Składniki:<br/>łopatka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<u>mleko</u>) (10g), mąka <u>pszenna</u> (5g)</p> <p>Kasza <u>jęczmienna</u> (200g)</p> | <p><b>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>zacierki (45g): woda, mąka <u>pszenna</u> (25g), <u>jajko</u> (10g)</p> <p><b>POTRAWKA Z ŁOPATKI</b></p> <p>Składniki:<br/>łopatka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<u>mleko</u>) (10g), mąka <u>pszenna</u> (5g)</p> <p>Kasza <u>jęczmienna</u> (200g)</p> | <p><b>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>zacierki (45g): woda, mąka <u>pszenna</u> (25g), <u>jajko</u> (10g)</p> <p><b>POTRAWKA Z ŁOPATKI</b></p> <p>Składniki:<br/>łopatka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<u>mleko</u>) (10g), mąka <u>pszenna</u> (5g)</p> <p>Kasza <u>jęczmienna</u> (200g)</p> <p>Warzywa gotowane (150g)</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|  |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                        | <b>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY:</b><br>Składniki:<br>kapusta kiszona (100g), jabłko (30g),<br>marchew (20g), olej rzepakowy (5g),<br>sok z cytryny (3g)<br>Kompot wieloowocowy (250ml)                                                                                                                       | <b>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY:</b><br>Składniki:<br>kapusta kiszona (100g), jabłko (30g),<br>marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g)<br>Kompot wieloowocowy (250ml)                                                                                                                          | <b>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY:</b><br>Składniki:<br>kapusta kiszona (100g), jabłko (30g),<br>marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g)<br>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)                                                                                                                           | Kompot wieloowocowy (250ml)                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | <b>PODWIECZOREK</b>    | Jabłko (150g)                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko (150g)                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko (150g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko pieczone (150g)                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | <b>KOLACJA<br/>+PN</b> | <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ JAJECZNĄ</b><br>Składniki:<br>Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (90g),<br>szynka(50g), <b>jaja</b> (50g) <b>jogurt naturalny-mleko (30g), majonez(5g) –jaja</b> ,<br>koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g),<br>rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g)<br><br>Herbata (250ml) | <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ JAJECZNĄ</b><br>Składniki:<br>Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (90g),<br>szynka(50g), <b>jaja</b> (50g) <b>jogurt naturalny-mleko (30g), majonez(5g) –jaja</b> ,<br>koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g),<br>rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g)<br><br>Herbata (250ml) | <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ JAJECZNĄ</b><br>Składniki:<br>Chleb <b>pełnoziarnisty-gluten</b> (90g),<br>szynka(50g), <b>jaja</b> (50g) <b>jogurt naturalny-mleko (30g), majonez(5g) –jaja</b> ,<br>koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g),<br>rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g)<br><br>Herbata bez cukru (250ml) | <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ JAJECZNĄ</b><br>Składniki:<br>Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (90g), szynka(50g), <b>jaja</b> (50g) <b>jogurt naturalny-mleko (30g)</b> ,<br>koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g),<br>pomidor (70g) masło (15g)<br><br>Herbata (250ml) |
|  | <b>II KOLACJA</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g),<br>pieczywo <b>żytnie</b> (25g),                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  |                        | Energia: 2221 kcal<br>Tłuszcz: 59 g<br>Glukoza: 14g<br>NKT ogółem: 27,44g<br>Białko: 105g<br>Węglowodany:32 9gBłonnik:37g<br>Sól: 4g                                                                                                                                                                        | Energia: 2294 kcal<br>Tłuszcz: 59 g<br>Glukoza: 14g<br>NKT ogółem: 28g<br>Białko: 108g<br>Węglowodany:330g<br>Błonnik:42g<br>Sól: 4,2g                                                                                                                                                                      | Energia: 2321 kcal<br>Tłuszcz: 72 g<br>Glukoza: 15g<br>NKT ogółem: 29g<br>Białko: 113g<br>Węglowodany:313g<br>Błonnik:49g<br>Sól: 3,5g                                                                                                                                                                                 | Energia: 2211kcal<br>Tłuszcz: 62 g<br>Glukoza: 12g<br>NKT ogółem: 32g<br>Białko: 105g<br>Węglowodany:315g<br>Błonnik:25g<br>Sól: 4,1g                                                                                                                                     |