

01.09 Pon.		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) KANAPKA Z WĘDLINĄ I TWAROGIEM Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (<u>dorsz, jajko, jogurt naturalny</u>)(40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKA Z WĘDLINĄ I TWAROGIEM Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (<u>dorsz, jajko, jogurt naturalny</u>)(40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(150g), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKA Z WĘDLINĄ I TWAROGIEM Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (<u>dorsz, jajko, jogurt naturalny</u>)(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) KANAPKA Z WĘDLINĄ I TWAROGIEM Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (60g), serek śmietankowy (<u>mleko</u>)(50g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), polędwica sopocka (25g), rzodkiewka (30g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiewka (30g)	
	OBIAD	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <u>pszenny</u> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <u>pszenny</u> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <u>pszenny</u> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <u>pszenny</u> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

		PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Ryż biały (200g) Sos: Jogurt grecki (<u>mleko</u>)(30g), koperek (3g), mąka <u>pszenna</u> (3g), masło (<u>mleko</u>)(3g), sól, pieprz Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<u>jaika</u> , <u>gorczyca</u>) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Ryż biały (200g) Sos: Jogurt grecki (<u>mleko</u>)(30g), koperek (3g), mąka <u>pszenna</u> (3g), masło (<u>mleko</u>)(3g), sól, pieprz Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<u>jaika</u> , <u>gorczyca</u>) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Ryż brązowy (200g) Sos: Jogurt grecki (<u>mleko</u>)(30g), koperek (3g), mąka <u>pszenna</u> (3g), masło (<u>mleko</u>)(3g), sól, pieprz Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<u>jaika</u> , <u>gorczyca</u>) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)	PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g) Ryż biały (200g) Sos: Jogurt grecki (<u>mleko</u>)(30g), koperek (3g), mąka <u>pszenna</u> (3g), masło (<u>mleko</u>)(3g), sól, pieprz warzywa gotowane (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZO REK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA +PN	KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni-gluten</u> (90g), szynka(50g) <u>ser żółty -mleko (20g)</u> , koperek, sól, pieprz, sałata (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni-gluten</u> (90g), szynka(50g) <u>ser żółty -mleko (20g)</u> , koperek, sól, pieprz, sałata (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), szynka(50g) <u>ser żółty -mleko (20g)</u> , koperek, sól, pieprz, sałata (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM ŚMIETANKOWYM Składniki: Chleb <u>pszenny-gluten</u> (90g), szynka(50g) <u>serek śmietankowy -mleko (50g)</u> , sałata, pomidor (70g) masło (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), ogórek (30g), szynka drobiowa (25g)	
		Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 114g Węglowodany:309g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2442 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 110g Węglowodany:339g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2314 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:320g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2282 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:302g Błonnik:21g Sól: 5g