

Pon. 15.09		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM ŚMIETANKOWYM Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (mlako) (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM ŚMIETANKOWYM Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (mlako) (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI Składniki: Jogurt naturalny (mlako) (150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM ŚMIETANKOWYM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (mlako) (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM ŚMIETANKOWYM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (mlako) (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Jogurt owocowy (150g) z nasionami chia (10g)	kefir naturalny (mlako) (150g) z nasionami chia (15g)	
	OBIAD	KRUPNIK	KRUPNIK	KRUPNIK	KRUPNIK
		Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ Składniki: Pierogi (maka pszenna, jajko kurze, twaróg półtłusty (mlako)) brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (mlako) (20g) SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G Kompot wieloowocowy (250ml)	Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ Składniki: Pierogi (maka pszenna, jajko kurze, twaróg półtłusty (mlako)) brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (mlako) (20g) SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G Kompot wieloowocowy (250ml)	Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM Składniki: Pierogi (maka pszenna, jajko kurze, twaróg półtłusty (mlako)) jogurt naturalny (mlako) (20g) SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ Składniki: Pierogi (maka pszenna, jajko kurze, twaróg półtłusty (mlako)) brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (mlako) (20g) Marchewka gotowana 100G Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)

	KOLACJA+PN	KANAPKI Z PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), polędwica sopocka (35g), pasta z suszonego pomidora (50g), rzodkiewka (30g), masło (15g), sałata (15g) pomidor (40g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), polędwica sopocka (35g), pasta z suszonego pomidora (50g), rzodkiewka (30g), masło (15g), sałata (15g) pomidor (40g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), polędwica sopocka (35g), pasta z suszonego pomidora (50g), rzodkiewka (30g), masło (15g), sałata (15g) pomidor (40g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (90g), polędwica sopocka (35g), dżem (35g), sałata (15g), masło (15g) Dżem owocowy (30g) pomidor (65g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), ogórek świeży (40g), polędwica sopocka (30g)	
		Energia: 2209 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g	Energia: 2330 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g	Energia: 2255 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g	Energia: 2266 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g
		Białko: 97g Węglowodany: 296g Błonnik: 36g Sól: 2,4g	Białko: 104g Węglowodany: 328g Błonnik: 49g Sól: 3,3g	Białko: 102g Węglowodany: 312g Błonnik: 45g Sól: 3,3g	Białko: 98g Węglowodany: 240g Błonnik: 26g Sól: 4g