

Czw. 18.09		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIONIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), twaróg (mleko) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (mleko)(10g), masło (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g) sałata 15g Pomidor (60g) Herbata (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIONIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), twaróg (mleko) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (mleko)(10g), masło (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g) sałata 15g Pomidor (60g) Herbata (250ml)	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIONIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), twaróg (mleko) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (mleko)(10g), masło (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g) sałata 15g Pomidor (60g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z TWAROŻKIEM I KOPERKIEM Składniki: Chleb pszen ny (110g), twaróg (mleko) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (mleko)(10g), masło(15g), koperek (10g) sałata 15g Pomidor (60g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chrupki kukurydziane (30g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopocka (25g), papryka (30g), masło (5g)	
	OBIAD	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron pszen ny czterojajeczny (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g),	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron pszen ny czterojajeczny (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron z pszen icy durum (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron pszen ny czterojajeczny (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por

		seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), sól Ziemniaki (250g) SURÓWKA: Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), sól Ziemniaki (250g) SURÓWKA: Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), sól Ziemniaki (250g) SURÓWKA: Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	(10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie PIERŚ Z KURCZAKA Z PIECA Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), sól Ziemniaki (250g) Marchew gotowana (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), kasza bulgur (50g), mix warzyw gotowanych (50g), olej (3ml) szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), kasza bulgur (50g), mix warzyw gotowanych (50g), olej (3ml) szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I WARZYWAMI Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), kasza bulgur (50g), mix warzyw gotowanych (50g), olej (3ml) szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), kasza bulgur (50g), mix warzyw gotowanych (50g), olej (3ml) szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (40g)	
		Energia: 2221 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 105g Węglowodany:329g Błonnik:37g Sól: 4g	Energia: 2294 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 108g Węglowodany:330g Błonnik:42g Sól: 4,2g	Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 113g Węglowodany:313g Błonnik:49g Sól: 3,5g	Energia: 2211kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 105g Węglowodany:315g Błonnik:25g Sól: 4g