

Sob. 20.09		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	KAWA <u>ZBOŻOWA</u> NA MLEKU (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), papryka	KAWA <u>ZBOŻOWA</u> NA MLEKU (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), masło	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ	KAWA <u>ZBOŻOWA</u> NA MLEKU (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb <u>pszen</u> ny (110g), pomidor (50g),

		(50g), szynka wieprzowa (50g), masło (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jajko</u> (20g), jabłko (15g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)	(15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jajko</u> (20g), jabłko (15g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)	I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), masło (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jajko</u> (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (10g), sól, pieprz Herbata bez cukru (250ml)	szynka wieprzowa (50g), masło (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <u>seler</u> (15g), ogórek kiszony (20g), <u>jajko</u> (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (10g), sól, pieprz Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), masło (5g) Dzieci - jogurt owocowy – <u>mleko</u> (150g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), masło (5g)	

	OBIAD	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie NALEŚNIKI Z PIECZONYM JABŁKIEM Składniki: Mleko 2% (90ml), mąka pszenna (40g), jabłka (100g), jaja (20g) olej rzepakowy (5g) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 120g Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie NALEŚNIKI Z PIECZONYM JABŁKIEM Składniki: Mleko 2% (90ml), mąka pszenna (40g), jabłka (100g), jaja (20g) olej rzepakowy (5g) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 120g Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie NALEŚNIKI Z PIECZONYM JABŁKIEM Składniki: Mleko 2% (90ml), mąka pszenna (40g), jabłka (100g), jaja (20g) olej rzepakowy (5g) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 120g Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI/JARZYNOWA NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOR EK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone(150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), twaróg (mleko) (40g), polędwica sopocka (35g), masło (15g) papryka świeża (65g) sałata (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), twaróg (mleko) (40g), polędwica sopocka (35g), masło (15g) papryka świeża (65g) sałata (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), twaróg (mleko) (40g), polędwica sopocka (35g), masło (15g) papryka świeża (65g) sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), twaróg (mleko) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g),masło (15g) Herbata (250ml)

	II KOLACJA			Szynka wieprzowa (25g), pomidor (50g), pieczywo <u>żytnie</u> (25g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)	
		Energia: 2273 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:301g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2435 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:340 g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2274 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:29 8g Błonnik:21g Sól: 5g