

Wt. 23.09		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ, DŻEMEM I WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (70g), szynka (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z KANAPKI Z SZYNKĄ, DŻEMEM I WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (70g), szynka (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	JOGURT Z PŁATKAMI OWSIANYMI Składniki: Jogurt(mleko) (150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I WARZYWAMI Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek (70g), szynka (70g), sałata (15g), masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ, DŻEMEM I WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenny (110g), ogórek (70g), szynka (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Dzieci - jogurt owocowy – mleko (150g)	Kefir naturalny (mleko) (150g) z nasionami chia (15g)	
	OBIAD	ZUPA BURACZKOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), burak (100g), ziemniaki (50g), marchew (30g), fasola czerwona (20g), łąpatka wieprzowa (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz, ziele angielskie	ZUPA BURACZKOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), burak (100g), ziemniaki (50g), marchew (30g), fasola czerwona (20g), łąpatka wieprzowa (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz, ziele angielskie	ZUPA BURACZKOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), burak (100g), ziemniaki (50g), marchew (30g), fasola czerwona (20g), łąpatka wieprzowa (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz, ziele angielskie	ZUPA BURACZKOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), burak (100g), ziemniaki (50g), marchew (30g), łąpatka wieprzowa (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz, ziele angielskie

		MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ Składniki: Makaron świderki z pszenicy (150g), łopatką z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (mleko) (40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)	MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ Składniki: Makaron świderki z pszenicy durum (150g), łopatką z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (mleko)(40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)	MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ Składniki: Makaron świderki pełnoziarnisty-(150g), łopatką z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (mleko) (40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ Składniki: Makaron świderki z pszenicy (150g), łopatką z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (mleko) (40g), marchewka (15g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), papryka (50g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło(15g)sałata (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), papryka (50g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło (15g)sałata (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), papryka (50g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło (15g)sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszen ny (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), pomidor (80g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), pieczywo żytnie (25g), masło ekstra (mleko) (5g)	
		Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:299g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2435 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:340g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2272 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2250 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5,5g