

Ndz. 28.09		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	Kakao (300ml) KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (80g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata (15g) Herbata (250ml)	Kakao (300 ml) KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (80g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM (300ml) Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150g), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), ogórek kiszony (80g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	Kakao (300ml) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (80g), szynka wieprzowa (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		KISIEL TRUSKAWKOWY Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), cukier (5g), skrobia ziemniaczana (5g)	KISIEL TRUSKAWKOWY Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), skrobia ziemniaczana (5g)	
	OBIAD	ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<u>żyto</u>)(40g), kiełbasa wieprzowa	ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<u>żyto</u>)(40g), kiełbasa wieprzowa	ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<u>żyto</u>)(40g), kiełbasa wieprzowa	

		zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (3g) Ryż biały (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (50g), marchew (35g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (3g) Ryż biały (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (50g), marchew (35g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (3g) Ryż brązowy (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (50g), marchew (35g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	zwyczajna (25g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (3g) Ryż biały (200g) Brokuł gotowany (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pszemno-żytni (90g), papryka świeża (65g), twaróg (mleko)(50g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pszemno-żytni (90g), papryka świeża (65g), twaróg (mleko)(50g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pełnoziarnisty (90g), papryka świeża (65g), twaróg (mleko)(50g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pszenny (90g), pomidor (65g), twaróg (mleko)(50g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g),masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Pomidor (40g), ser żółty (mleko) (30g), pieczywo żytnie (25g)	
		Energia: 2203 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:295g Błonnik:29g Sól: 2,4g	Energia: 2330 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 104g Węglowodany:328g Błonnik:42g Sól: 3,3g	Energia: 2393 kcal Tłuszcz: 73 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:325g Błonnik:38g Sól: 3,3g	Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:297g Błonnik:21g Sól: 4g