

Wt. 14.10		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), makrela	PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g),	PŁATKI RYŻOWE NA MAŚLANCE Składniki: Maślanka (mleko) (150ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), makrela	PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ I PASTĄ TWAROGOWO-JAJECZNA Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor(80g), pasta twarogowo-jajeczna (50g)
		wędzona (40g), jajo kurze całe (30g), ogórek kiszony (30g), masło (15g), cebula (5g), jogurt grecki (mleko) (5g), szynka wieprzowa (20g) Pomidor (50g) sałata (15g), masło (15g)Herbata (250ml)	makrela wędzona (40g), jajo kurze całe (30g), ogórek kiszony (30g), (15g), cebula (5g), jogurt grecki (mleko) (5g) szynka wieprzowa (20g) sałata (15g)Pomidor (50g)masło (15g) Herbata (250ml)	wędzona (40g), jajo kurze całe (30g), ogórek kiszony (30g), masło (15g), cebula (5g), jogurt grecki (mleko) (5g) szynka wieprzowa (20g) Pomidor (50g), sałata (15g) masło (15g)Herbata bez cukru (250ml)	Szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Mus- przecier owocowy jabłko-bananowy (100g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), serek śmietankowy (mleko) (30g), papryka (30g), masło (5g)	
	OBIAD	ZUPA ZACIERKOWA Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA W SOSIE POMIDOROWYM Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), jaja kurze całe (10g), cebula (7g), mąka pszenna typ 500 (5g), bułka tarta pszenna (5g), passata pomidorowa (30g) Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Składniki: Por (20g), jabłko (15g), jogurt naturalny (mleko) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	ZUPA ZACIERKOWA Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA W SOSIE POMIDOROWYM Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), jaja kurze całe (10g), cebula (7g), mąka pszenna typ 500 (5g), bułka tarta pszenna (5g), passata pomidorowa (30g) Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Składniki: Por (20g), jabłko (15g), jogurt naturalny (mleko) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	ZUPA ZACIERKOWA Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA W SOSIE POMIDOROWYM Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), jaja kurze całe (10g), cebula (7g), mąka pszenna typ 500 (5g), bułka tarta pszenna (5g), passata pomidorowa (30g) Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Składniki: Por (20g), jabłko (15g), jogurt naturalny (mleko) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru250	ZUPA ZACIERKOWA Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA W SOSIE POMIDOROWYM Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), jaja kurze całe (10g), cebula (7g), mąka pszenna typ 500 (5g), bułka tarta pszenna (5g), passata pomidorowa (30g) Kasza bulgur (200g) Kalafior gotowany (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)

	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA +PN	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), parówki z szynki (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g) masło (15g), Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), parówki z szynki (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g) masło (15g), Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pefnoziarnisty (90g), parówki z szynki (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g) masło (15g), Herbata bez cukru (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pszenny (90g), parówki z szynki (100g), pomidor (65g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g) masło (15g), Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Pasta z fasoli (50g), pieczywo żytnie (25g), pomidor (40g)	
		Energia: 2213kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:288g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2413kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:338g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 22g Białko: 119g Węglowodany:305g Błonnik:45g Sól: 5,3g	Energia: 2208 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 31g Białko: 120g Węglowodany:277g Błonnik:29g Sól: 6g