

Wt. 21.10		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

	<p>MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ</p> <p>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</p> <p>Fasolka szparagowa (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ</p> <p>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</p> <p>Fasolka szparagowa (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ</p> <p>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</p> <p>Fasolka szparagowa (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ</p> <p>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</p> <p>Fasolka szparagowa (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA+PN	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), papryka (50g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło (15g) sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), papryka (50g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło (15g) sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), papryka (50g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło (15g) sałata (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), pomidor (80g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), pieczywo żytnie (25g), masło ekstra (mleko) (5g)	
	<p>Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany: 299g Błonnik: 29g Sól: 3,4g</p>	<p>Energia: 2435 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany: 340g Błonnik: 42g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2272 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany: 310g Błonnik: 38g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2250 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany: 298g Błonnik: 21g Sól: 5,5g</p>