

28.10 Wt.		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ZACIERKI NA MLEKU</b>  Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka <b>pszenna</b> 20g, <b>jajko</b> (10g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek (65g), <b>jajko</b> (60g) wędlna drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło (15g)  Herbata (250ml)	<b>ZACIERKI NA MLEKU</b>  Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka <b>pszenna</b> 20g, <b>jajko</b> (10g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek (65g), <b>jajko</b> (60g) wędlna drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło (15g)  Herbata (250ml)	<b>PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM</b>  Składniki: Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(150ml), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b>  Składniki: Chleb <b>pefnoziarnisty</b> (110g), ogórek (65g), <b>jajko</b> (60g) wędlna drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>ZACIERKI NA MLEKU</b>  Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka <b>pszenna</b> 20g, <b>jajko</b> (10g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (80g), wędlna drobiowa gotowana (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło (15g)  Herbata (250ml)
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Mus- przecier owocowy jabłko-bananowy (100g)	Chleb <b>razowy</b> (30g), wędlna drobiowa gotowana (25g), papryka (30g)	
<b>OBIAD</b>	<b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b>  Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b>  Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <b>seler</b> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <b>pszenna</b> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej	<b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b>  Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b>  Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <b>seler</b> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <b>pszenna</b> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej	<b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b>  Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b>  Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <b>seler</b> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <b>pszenna</b> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz	<b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b>  Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b>  Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <b>seler</b> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <b>pszenna</b> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz	

	<p>rzepakowy (15g) , sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)</p>	<p>rzepakowy (15g) , sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)</p>	<p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)</p>	<p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Marchewka gotowana (150g), masło (5g)</p>
<b>PODWIECZOR EK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA +PN</b>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM BIAŁYM</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), ogórek kiszony (65g), polędwica sopočka (40g), ser biały (<u>mleko</u>) (60g), sałata (15g), masło (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM BIAŁYM</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), ogórek kiszony (65g), polędwica sopočka (40g), ser biały (<u>mleko</u>) (60g), sałata (15g), masło (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM BIAŁYM</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), ogórek kiszony (80g), polędwica sopočka (40g), ser biały (<u>mleko</u>)(60g), masło (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM BIAŁYM</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (80g), twaróg (<u>mleko</u>)(60g), polędwica sopočka (40g), masło (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II KOLACJA</b>			Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), rzodkiewka (30g)	
	<p>Energia: 2245 kcal</p> <p>Tłuszcz: 69 g</p> <p>Glukoza: 9g</p> <p>NKT ogółem: 25g</p> <p>Białko: 98g</p> <p>Węglowodany:299g</p> <p>Błonnik:29g</p> <p>Sól: 3,4g</p>	<p>Energia: 2435 kcal</p> <p>Tłuszcz: 71 g</p> <p>Glukoza: 9g</p> <p>NKT ogółem: 25g</p> <p>Białko: 109g</p> <p>Węglowodany:340g</p> <p>Błonnik:42g</p> <p>Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2272 kcal</p> <p>Tłuszcz: 70 g</p> <p>Glukoza: 13g</p> <p>NKT ogółem: 25g</p> <p>Białko: 102g</p> <p>Węglowodany:310g</p> <p>Błonnik:38g</p> <p>Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2250 kcal</p> <p>Tłuszcz: 78 g</p> <p>Glukoza: 7g</p> <p>NKT ogółem: 31g</p> <p>Białko: 98g</p> <p>Węglowodany:298g</p> <p>Błonnik:21g</p> <p>Sól: 5,5g</p>