

Śr. 19.11		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (35g), sałata (15g), masło	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka	PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), jajko (60g),	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNO-TWAROGOWĄ Z KOPERKIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszen ny (110g), białko jaja (30g), twaróg (40g), pomidor (65g),
		(15g) Herbata (250ml)	(35g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	pomidor (65g), polędwica sopocka (35g), sałata (15g), masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	polędwica sopocka (35g), sałata (15g), masło (15g), koperek (5g), sól, Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Biszkopty 5 szt - mleko, jaja, gluten	Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (25g), pomidor (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie ZRAZY Z PIERSI KURCZAKA ZE SZPINAKIEM, Z RYŻEM I SURÓWKĄ Składniki: Kurczak filec (90g), szpinak (50g), sól Ryż biały 180g SURÓWKA WIOSENNA 120G Kompot wielowocowy (250ml)	ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie ZRAZY Z PIERSI KURCZAKA ZE SZPINAKIEM, Z RYŻEM I SURÓWKĄ Składniki: Kurczak filec (90g), szpinak (50g), sól Ryż biały 180g SURÓWKA WIOSENNA 120G Kompot wielowocowy (250ml)	ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie ZRAZY Z PIERSI KURCZAKA ZE SZPINAKIEM, Z RYŻEM I SURÓWKĄ Składniki: Kurczak filec (90g), szpinak (50g), sól Ryż brązowy 180g SURÓWKA WIOSENNA 120G Kompot wielowocowy (250ml)	ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie ZRAZY Z PIERSI KURCZAKA ZE SZPINAKIEM, Z RYŻEM I SURÓWKĄ Składniki: Kurczak filec (90g), szpinak (50g), sól Ryż biały 180g WARZYWA GOTOWANE 120G Kompot wielowocowy (250ml)

	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SAŁATKA GYROS (100g) Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), ser żółty (30g)kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SAŁATKA GYROS (100g) Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), ser żółty (30g)kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g) Herbata (250ml))	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SAŁATKA GYROS (100g) Składniki: Chleb pełnoziarnisty-gluten (90g), ser żółty (30g)kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I LEKKA SAŁATKA GYROS (100g) Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), szynka (40g)kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (25g), pomidor (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
		Energia: 2233 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:300g Błonnik:31g Sól: 3,4g	Energia: 2420 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 119g Węglowodany:326g Błonnik:47g Sól: 4,3g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:43g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:288g Błonnik:25g Sól: 5g