

Czw. 20.11		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 SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko), pestki słonecznika) (60g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)	PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko), pestki słonecznika)(60g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)	PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko), pestki słonecznika)(60g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA Składniki: Chleb pszenny (110g), pasta z brokuła (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko)(60g), szynka wieprzowa (30g), pomidor (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		TRUSKAWKOWY PUDDING CHIA TRUSKAWKOWY Składniki: mleko (100g), truskawki (60g), cukier (5g), Chia (5g)	TRUSKAWKOWY PUDDING CHIA TRUSKAWKOWY Składniki: mleko (100g), truskawki (60g), Chia (5g)	
	OBIAD	ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron pszenny (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (mleko) (5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki:	ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron pszenny (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (mleko) (5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki:	ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron pszenny (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (mleko) (5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki:	ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron pszenny (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (mleko) (5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki:

		łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g) SURÓWKA Składniki: Kapusta pekińska (90g) marchew (30g), jabłko (20g), jogurt naturalny (mleko)(15g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g) SURÓWKA Składniki: Kapusta pekińska (90g) marchew (30g), jabłko (20g), jogurt naturalny (mleko)(15g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g) SURÓWKA Składniki: Kapusta pekińska (90g) marchew (30g), jabłko (20g), jogurt naturalny (mleko)(15g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g) Bukiet warzyw got (150g), masło (mleko) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek świeży (65g), ser twarogowy (mleko) (50g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek świeży (65g), ser twarogowy (mleko) (50g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek świeży (65g), ser twarogowy (mleko) (50g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), ser twarogowy (mleko) (50g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), jajko (30g), papryka (30g)	
		Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,8g	Energia: 2453kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 114g Węglowodany:340g Błonnik:39g Sól: 4,8g	Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 123g Węglowodany:329g Błonnik:34g Sól: 5,3g	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 119g Węglowodany:324g Błonnik:26g Sól: 5g