

Śr. 26.11		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	KAKAO NA <u>MLEKU</u> (250ml) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (75g), papryka (65g), szynkowa (40g), <u>chałka</u> (35g), dżem (30g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	KAKAO NA <u>MLEKU</u> (250ml) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (75g), papryka (65g), szynkowa (40g), <u>chałka</u> (35g), dżem (30g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150g), płatki ryżowe (45g) KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), papryka (65g), szynkowa (40g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KAKAO NA <u>MLEKU</u> (250ml) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (75g), szynkowa (40g), <u>chałka</u> (35g), dżem (30g), pomidor (65g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), szynkowa (25g), papryka świeża (30g) Dzieci - chrupki kukurydziane 30g	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), szynkowa (25g), papryka świeża (30g)	
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz MAKARON Z MIĘSEM DROBOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI Składniki: makaron <u>pszenny</u> (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g) , cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz Surówka z zielonym ogórkiem 150G	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz MAKARON Z MIĘSEM DROBOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI Składniki: makaron <u>pszenny</u> (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g) , cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz Surówka z zielonym ogórkiem 150G	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz MAKARON Z MIĘSEM DROBOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI Składniki: makaron <u>razowy</u> (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g) , cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz Surówka z zielonym ogórkiem 150G	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz MAKARON Z MIĘSEM DROBOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI Składniki: makaron <u>pszenny</u> (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g) , cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz Warzywa gotowane 150G

		Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany (<u>mleko</u>) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany (<u>mleko</u>) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany (<u>mleko</u>) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (65g), serek homogenizowany (<u>mleko</u>) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Szynka wieprzowa (30g), pieczywo <u>żytnie</u> (25g), rzodkiewka (30g)	
		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