Wt. 16.12		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 KOPERKOWA** Składniki: Woda (200g), burak (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), koperek (20g), łopatka wieprzowa (20g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), sól, pieprz, ziele angielskie	**ZUPA KOPERKOWA** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (30g), koperek (20g), łopatka wieprzowa (20g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), sól, pieprz, ziele angielskie	**ZUPA KOPERKOWA** Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (30g), koperek (20g), łopatka wieprzowa (20g), pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), sól, pieprz, ziele angielskie	**ZUPA KOPERKOWA** Składniki: Woda (200g), burak (100g), ziemniaki (50g), marchew (30g), łopatka wieprzowa (20g), koperek (20g),pietruszka korzeń (10g), **seler** korzeniowy (10g), sól, pieprz, ziele angielskie

		MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ Składniki: Makaron świderki z **pszenicy** (150g), łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (**mleko**) (40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)	**MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ** Składniki: Makaron świderki z **pszenicy** durum (150g), łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (**mleko**)(40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)	**MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ** Składniki: Makaron świderki pełnoziarnisty-(150g), łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (**mleko**) (40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	**MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ** Składniki: Makaron świderki z **pszenicy** (150g), łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella (**mleko**) (40g), marchewka (15g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), papryka (50g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło(15g)sałata (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), papryka (50g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło (15g)sałata (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), papryka (50g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło (15g)sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pszenny** (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), pomidor (80g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), pieczywo **żytnie** (25g), masło ekstra (**mleko**) (5g)	
		Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:299g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2435 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:340g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2272 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2250 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5,5g