

**DIETA ŁATWOSTRAWNA - PEDIATRIA**

	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
<b>PONIEDZIAŁE K</b>	CHLEB JASNY PSZENNY, MASŁO, PASTA Z TWAROŻKU I RYBY (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, słonecznik), SER ŻÓŁTY, MIX SAŁAT HERBATA MALINOWA, CUKIER	KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (mleko 3,2%, jogurt naturalny, owoce leśne, płatki owsiane, miód)	KREM Z POMIDORÓW Z SEREM MOZZARELLA, PASKI FILETA Z KURCZAKA W SOSIE BROKUŁOWYM, KASZA PĘCZAK, SURÓWKA Z BURACZKÓW KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MASŁO, WĘDLINA, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, MIX SAŁAT HERBATA MALINOWA, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
<b>WTOREK</b>	CHLEB JASNY PSZENNY, MASŁO, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, OWSIANKA Z KOKOSEM (mleko 3,2%, płatki owsiane, wiórki kokosowe, rodzynki), HERBATA MALINOWA	ZIELONY KOKTAJL (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	ZUPA KALAFIOROWA, SPAGHETTI Z MIĘSEM, SAŁATKA WIOSENNA KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MASŁO, PASTA TWAROGOWO-JAJECZNA (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, słonecznik), TWAROŻEK Z PAPRYKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA MALINOWA	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ DYNIOWĄ (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)
<b>ŚRODA</b>	CHLEB JASNY PSZENNY, MASŁO, WĘDLINA, SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA MALINOWA	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	KREM Z CUKINII, PIEROGI Z KASZĄ GRYCZANĄ I SEREM TWAROGOWYM, SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MASŁO, WĘDLINA, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, MIX SAŁAT, HERBATA MALINOWA	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ SELEROWĄ (seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek)
<b>CZWARTEK</b>	CHLEB JASNY PSZENNY, MASŁO, SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY, MIX SAŁAT, KASZA KUSKUS Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM, HERBATA MALINOWA	KOKTAJL MALINOWY (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny, banan)	ZUPA RYŻOWA, GNOCCHI, GULASZ DROBIOWY, SURÓWKA Z BURACZKÓW KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MASŁO, WĘDLINA, TRÓJKĄCIK SERA TOPIONEGO, HERBATA MALINOWA, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ DYNIOWĄ (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)

<b>PIĄTEK</b>	BULKA JASNA PSZENNA, MASŁO, TWAROŻEK Z PIETRUSZKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), KREM CZEKOLADOWO-ORZECHOWY, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA MALINOWA	KOKTAJL Z BURAKA (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	KREM Z ZIELONYCH WARZYW, RYBA MIRUNA Z WARZYWAMI PO GRECKU, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z SELERA Z RODZYNKAMI KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, MIX SAŁAT, HERBATA MALINOWA, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
<b>SOBOTA</b>	CHLEB JASNY PSZENNY, MASŁO, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, OWSIANKA Z BANANEM (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka bakalii, banan), HERBATA MALINOWA	JOGURT OWOCOWY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	ZUPA SOLFERINO, PIECZONA ŁOPATKA W SOSIE PIECZENIOWYM, KASZA JĘCZMIENNA, SURÓWKA Z MARCHEWKI KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MASŁO, TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, słonecznik), WARZYWA SEZONOWE, MIX SAŁAT, HERBATA MALINOWA	WAFLE RYŻOWE Z SZYNKĄ
<b>NIEDZIELA</b>	CHLEB JASNY PSZENNY, MASŁO, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, WĘDLINA, HERBATA MALINOWA, CUKIER	JOGURT OWOCOWY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM, FILET Z KURCZAKA Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ, ZIEMNIAKI, SURÓWKA WIOSENNA KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MASŁO, SER ŻÓŁTY, PASZTET WARZYWNY Z CIECIERZYCY (ciecierzyca, włoszczyzna, jajko, bułka tarta), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA MALINOWA, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z WĘDLINĄ

**DIETA ŁATWOSTRAWNA - JADŁOSPIS DLA PACJENTÓW ZABIEGOWYCH**

	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	CHLEB PSZENNY, MASŁO, PASTA Z TWAROŻKU I RYBY (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, słonecznik), SER ŻÓŁTY, MIX SAŁAT KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko 3,2%), CUKIER	KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (mleko 3,2%, jogurt naturalny, owoce leśne, płatki owsiane, miód)	KREM Z POMIDORÓW Z SEREM MOZZARELLA, PASKI FILETA Z KURCZAKA W SOSIE BROKUŁOWYM, KASZA PĘCZAK, SURÓWKA Z BURACZKÓW KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MASŁO, TRÓJKĄCIK SERKA TOPIONEGO, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, WĘDLINA, MIX SAŁAT HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
<b>WTOREK</b>	CHLEB JASNY PSZENNY, MASŁO, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, OWSIANKA Z KOKOSEM (mleko 3,2%, płatki owsiane, wiórki kokosowe, rodzynki), KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	ZIELONY KOKTAJL (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	ZUPA KALAFIOROWA, SPAGHETTI Z MIĘSEM, SAŁATKA WIOSENNA KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB PSZENNY, MASŁO, PASTA TWAROGOWO-JAJECZNA (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, słonecznik), TWAROŻEK Z PAPRYKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ DYNIOWĄ (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)
<b>ŚRODA</b>	CHLEB JASNY PSZENNY, MASŁO, WĘDLINA, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	KREM Z CUKINII, PIEROGI Z KASZĄ GRYCZANĄ I SEREM TWAROGOWYM, SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MASŁO, JAJKO GOTOWANE, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, MIX SAŁAT, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ SELEROWĄ (seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek)
<b>CZWARTEK</b>	CHLEB JASNY PSZENNY, MASŁO, SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY, MIX SAŁAT, KASZA KUSKUS Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM, KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	KOKTAJL MALINOWY (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny, banan)	ZUPA RYŻOWA, GNOCCHI, GULASZ DROBIOWY, SURÓWKA Z BURACZKÓW KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MASŁO, WĘDLINA, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, MIÓD, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ DYNIOWĄ (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)

<b>PIĄTEK</b>	BULKA JASNA PSZENNA, MASŁO, TWAROŻEK Z PIETRUSZKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), TRÓJKĄCIK SERKA TOPIONEGO, WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	KOKTAJL Z BURAKA (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	KREM Z ZIELONYCH WARZYW, RYBA MIRUNA Z WARZYWAMI PO GRECKU, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z SELERA Z RODZYNKAMI KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, MIX SAŁAT, HERBATA MALINOWA, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
<b>SOBOTA</b>	CHLEB JASNY PSZENNY, MASŁO, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, OWSIANKA Z BANANEM (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka bakalii, banan), KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	JOGURT OWOCOWY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	ZUPA SOLFERINO, PIECZONA ŁOPATKA W SOSIE PIECZENIOWYM, KASZA JEĆZMIENNA, SURÓWKA Z MARCHEWKI KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MASŁO, TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, słonecznik), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, MIX SAŁAT, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z SZYNKĄ
<b>NIEDZIELA</b>	CHLEB JASNY PSZENNY, MASŁO, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, WĘDLINA, MIÓD, KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	JOGURT OWOCOWY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM, FILET Z KURCZAKA Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ, ZIEMNIAKI, SURÓWKA WIOSENNA KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MASŁO, TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek), PASZTET WARZYWNY Z CIECIERZYCY (ciecierzyca, włoszczyzna, jajko, bułka tarta), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z WĘDLINĄ

**DIETA PODSTAWOWA – JADŁOSPIS DLA KOBIET W CIĄŻY I PO PORODZIE**

	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA Z TWAROŻKU I RYBY (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, słonecznik), SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko 3,2%), CUKIER	KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (mleko 3,2%, jogurt naturalny, owoce leśne, płatki owsiane, miód)	KREM Z POMIDORÓW Z SEREM MOZZARELLA, PASKI FILETA Z KURCZAKA W SOSIE BROKUŁOWYM, KASZA PĘCZAK, SURÓWKA Z BURACZKÓW KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA MAKARONOWA Z SOSEM JOGURTOWYM (mieszanka warzyw, fasolka, jogurt, musztarda), WĘDLINA, MIX SAŁAT HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
<b>WTOREK</b>	CHLEB GRAHAM, MASŁO, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, OWSIANKA Z KOKOSEM (mleko 3,2%, płatki owsiane, wiórki kokosowe, rodzynki), KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	ZIELONY KOKTAJL (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	ZUPA KALAFIOROWA, SPAGHETTI Z MIĘSEM, SAŁATKA WIOSENNA KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA TWAROGOWO-JAJECZNA (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, słonecznik), TWAROŻEK Z PAPRYKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ DYNIOWĄ (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)
<b>ŚRODA</b>	CHLEB GRAHAM, MASŁO, HUMMUS (ciecierzyca z puszki, pasta tahini, kminek rzymski, olej rzepakowy, sok z cytryny), WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	KREM Z CUKINII, PIEROGI Z KASZĄ GRYCZANĄ I SEREM TWAROGOWYM, SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA RYŻOWA (ryż biały, mieszanka warzyw, fasolka, kukurydza, ogórek kiszony, jogurt naturalny, musztarda, olej rzepakowy, natka pietruszki), SER ŻÓŁTY, MIX SAŁAT, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ SELEROWĄ (seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek)
<b>CZWARTEK</b>	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY, MIX SAŁAT, KASZA KUSKUS Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I	KOKTAJL MALINOWY (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki	ZUPA RYŻOWA, GNOCCHI, GULASZ DROBIOWY, SURÓWKA Z BURACZKÓW KOMPOT BEZ CUKRU,	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA CAPRESSE (mix sałat, burak gotowany, płatki migdałowe) Z SOSEM ŻURAWINOWYM (żurawina	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ DYNIOWĄ (dynia, suszone pomidory,

	CYNAMONEM, KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	owsiane, maliny, banan)	OWOC SEZONOWY	suszona, olej rzepakowy, ocet balsamiczny), HERBATA ROOIBOS, CUKIER	olej rzepakowy, natka pietruszki)
<b>PIĄTEK</b>	BULKA GRAHAMKA, MASŁO, TWAROŻEK Z PIETRUSZKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), TRÓJKĄCIK SERKA TOPIONEGO, WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	KOKTAJL Z BURAKA (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	KREM Z ZIELONYCH WARZYW, RYBA MIRUNA Z WARZYWAMI PO GRECKU, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z SELERA Z RODZYNKAMI KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, KASZA BULGUR Z WARZYWAMI I TUŃCZYKIEM (kasza bulgur, pomidor, ogórek, mix sałat, tuńczyk w oleju, olej z tuńczyka, jogurt naturalny), TWARÓG PÓLTŁUSTY, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
<b>SOBOTA</b>	CHLEB GRAHAM, MASŁO, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, OWSIANKA Z BANANEM (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka bakalii, banan), KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	JOGURT OWOCOWY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	ZUPA SOLFERINO, PIECZONA ŁOPATKA W SOSIE PIECZENIOWYM, KASZA JĘCZMIENNA, SURÓWKA Z MARCHEWKI KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, słonecznik), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z SZYNKĄ
<b>NIEDZIELA</b>	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SER ŻÓŁTY, SAŁATKA Z POMIDORA (pomidor, szczypiorek, słonecznik), KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	JOGURT OWOCOWY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM, FILET Z KURCZAKA Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ, ZIEMNIAKI, SURÓWKA WIOSENNA KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek), PASZTET WARZYWNY Z CIECIERZYCY (ciecierzyca, włoszczyzna, jajko, bułka tarta), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z WĘDLINĄ