

20.11  
Śr.

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DIETA ŁATWO STRAWNA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek (60g), <b>jajko</b> (60g), wędlina wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek (50g), <b>jajko</b> (60g), wędlina wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JAGLANYMI</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150ml), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>petnoziarnisty</b> (110g), ogórek (50g), <b>jajko</b> (60g), wędlina wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (80g), wędlina wieprzowa (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		<p><b>CIASTECZKA OWSIANE BEZ CUKRU Z BANANEM I Z MLEKIEM</b></p> <p>Składniki: Mleko 2% (100g), Płatki <b>owsiane</b> (30g), banan (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (5g), cukier(3g) soda oczyszczona (2g)</p>	<p><b>CIASTECZKA OWSIANE BEZ CUKRU Z BANANEM I Z MLEKIEM</b></p> <p>Składniki: Mleko 2% (100g), Płatki <b>owsiane</b> (30g), banan (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (5g), soda oczyszczona (2g)</p>	
<b>OBIAD</b>	<p><b>ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p>	<p><b>ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p>	<p><b>ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p>	<p><b>ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p>

	<p><b>KLUSKI PAROWE Z SOSEM TRUSKAWKOWYM</b></p> <p>Składniki: mąka <b>pszenna</b> (50g), <b>mleko</b> 2% (30ml), <b>jajko</b> (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól</p> <p>Sos: jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (110g), truskawki (40g), cukier (5g)</p> <p>+ 60 g truskawek dodatkowo</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>KLUSKI PAROWE Z SOSEM TRUSKAWKOWYM</b></p> <p>Składniki: mąka <b>pszenna</b> (50g), <b>mleko</b> 2% (30ml), <b>jajko</b> (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól</p> <p>Sos: jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (110g), truskawki (40g), cukier (5g)</p> <p>+ 60 g truskawek dodatkowo</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>MAKARON RAZOWY Z SOSEM TRUSKAWKOWYM</b></p> <p>Składniki: makaron <b>razowy</b> (150g)</p> <p>Sos: jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (110g), truskawki (40g), cukier (5g)</p> <p>+ 60 g truskawek dodatkowo</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p><b>KLUSKI PAROWE Z SOSEM TRUSKAWKOWYM</b></p> <p>Składniki: mąka <b>pszenna</b> (50g), <b>mleko</b> 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól</p> <p>Sos: jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (110g), truskawki (40g), cukier (5g)</p> <p>+ 60 g truskawek dodatkowo</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
<b>PODWIECZOR EK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJ+P N</b>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (60g), szynka wieprzowa (40g), polędwica sopocka (25g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II KOLACJA</b>			Polędwica sopocka (30g), pomidor (40g), chleb <b>żytni</b> (25g)	
	Energia: 2303 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 112g	Energia: 2444 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 112g	Energia: 2314 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g	Energia: 2282 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g

		Węglowodany:311g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Węglowodany:341g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Węglowodany:320g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Węglowodany:302g Błonnik:21g Sól: 5g
--	--	--	--	--	--