

08.11 Pt.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b>  Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>manna</u> (45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b>  Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), pomidor (80g), serek homogenizowany naturalny ( <u>mleko</u> )(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b>  Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>manna</u> (45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b>  Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), pomidor (80g), serek homogenizowany naturalny ( <u>mleko</u> )(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</b>  Składniki: Jogurt naturalny ( <u>mleko</u> ) (150g),płatki owsiane  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b>  Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), pomidor (80g), serek homogenizowany naturalny ( <u>mleko</u> )(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b>  Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>manna</u> (45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b>  Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (80g), serek homogenizowany naturalny ( <u>mleko</u> )(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)  Herbata (250ml)
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <u>pszemno-żytni</u> (35g), <u>jajko</u> kurze(25g), rzodkiewka (30g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), <u>jajko</u> kurze (25g), rzodkiewka (30g)	
	<b>OBIAD</b>	<b>KRUPNIK RYŻOWY</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	<b>KRUPNIK RYŻOWY</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g),pietruszk korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	<b>KRUPNIK RYŻOWY</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g),pietruszk korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	<b>KRUPNIK RYŻOWY</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g),pietruszk korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

	<p><b>FILET Z MIRUNY W PANIERCZ PIECA Z ZIEMNIAKAMI PIECZONYMI</b></p> <p>Składniki: <b>miruna</b> świeża filet bez skóry (90g), <b>mąka pszenna</b> typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki pieczone (250g)</p> <p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>FILET Z MIRUNY W PANIERCZ PIECA Z ZIEMNIAKAMI PIECZONYMI</b></p> <p>Składniki: <b>miruna</b> świeża filet bez skóry (90g), <b>mąka pszenna</b> typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki pieczone (250g)</p> <p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>FILET Z MIRUNY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI PIECZONYMI</b></p> <p>Składniki: <b>miruna</b> świeża filet bez skóry (90g), <b>mąka pszenna</b> typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki pieczone (250g)</p> <p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru</p>	<p><b>FILET Z MIRUNY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI PIECZONYMI</b></p> <p>Składniki: <b>miruna</b> świeża filet bez skóry (90g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki pieczone (250g)</p> <p>Buraczki gotowane (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA +PN</b>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (90g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <b>seler</b> (15g), ogórek kiszony (20g), <b>jaiko</b> (20g), jabłko (15g), majonez (<b>jaika, gorczyca</b>) (10g), sól, pieprz</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (90g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <b>seler</b> (15g), ogórek kiszony (20g), <b>jaiko</b> (20g), jabłko (15g), majonez (<b>jaika, gorczyca</b>) (10g), sól, pieprz</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <b>seler</b> (15g), ogórek kiszony (20g), <b>jaiko</b> (20g), jabłko (15g), majonez (<b>jaika, gorczyca</b>) (10g), sól, pieprz</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (90g), pomidor (65g), wieprzowa (50g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <b>seler</b> (15g), ogórek kiszony (20g), <b>jaiko</b> (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (10g), sól, pieprz</p>

		Herbata (250ml)	Herbata (250ml)	Herbata bez cukru (250ml)	Herbata (250ml)
	<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), hummus ( <b>sezam</b> ) (30g), papryka (30g)	
		Energia: 2205 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:325g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2350 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 104g Węglowodany:326g 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: 2200 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:272g Błonnik:21g Sól: 5,5g