

14.11 Czw.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU</p> <p>Składniki: Chleb peżnoziarnisty (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), szynka drobiowa (40g), szynka wieprzowa gotowana (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Mus- przecier owocowy (100g)	Chleb razowy (35g), jaiko (30g), papryka (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
	OBIAD	<p>BARSZCZ UKRAIŃSKI</p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka</p>	<p>BARSZCZ UKRAIŃSKI</p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka</p>	<p>BARSZCZ UKRAIŃSKI</p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez</p>	<p>BARSZCZ UKRAIŃSKI</p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez</p>

	<p>bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz</p> <p>PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM</p> <p>Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (mleko) (30g), mąka pszenna (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz</p> <p>PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM</p> <p>Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (mleko) (30g), mąka pszenna (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz</p> <p>PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM</p> <p>Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (mleko) (30g), mąka pszenna (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz</p> <p>PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM JOGURTOWYM</p> <p>Składniki: Kurczak pierś (90g), jogurt naturalny (mleko) (30g), mąka pszenna (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g) Kalafior gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA +PN	<p>KANAPKI Z POMIDOROWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</p> <p>Składniki: Chleb pszenn-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja, passata pomidorowa 100% naturalna (20g), sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z POMIDOROWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</p> <p>Składniki: Chleb pszenn-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja, passata pomidorowa 100% naturalna (20g), sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z POMIDOROWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko(30), majonez(5g) – jaja, passata pomidorowa 100% naturalna (20g), sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z POMIDOROWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</p> <p>Składniki: Chleb pszenn-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja, passata pomidorowa 100% naturalna (20g), sól, pieprz, sałata lodowa (10g),) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), szynka wieprzowa (30g), rzodkiewka (30g)	
	Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g	Energia: 2453kcal Tłuszcz: 72 g	Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 g	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g

		Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,8g	Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 114g Węglowodany:340g Błonnik:39g Sól: 4,8g	Glukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 123g Węglowodany:329g Błonnik:34g Sól: 5,3g	Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 119g Węglowodany:324g Błonnik:26g Sól: 5g
--	--	---	---	---	--