

15.11 Pt.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni(110g), papryka (60g), hummus (sezam)(40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane(45g)</p> <p>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (60g), hummus (sezam)(40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g),</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), wędlina drobiowa (40g), polędwica sopocka (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>

II ŚNIADANIE		KISIEL TRUSKAWKOWY Składniki: woda (150g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie <u>żytnie</u> (15g), cukier (5g), skrobia ziemniaczana (5g),	KISIEL TRUSKAWKOWY Składniki: woda (150g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie <u>żytnie</u> (15g), skrobia ziemniaczana (5g)	
OBIAD	KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz MORSZCZUK PANIEROWANY Składniki: <u>Morszczuk</u> (90g), <u>mąka pszenna</u> typ 450 (20g), <u>jajko</u> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz MORSZCZUK PANIEROWANY Składniki: <u>Morszczuk</u> (90g), <u>mąka pszenna</u> typ 450 (20g), <u>jajko</u> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz MORSZCZUK PANIEROWANY Składniki: <u>Morszczuk</u> (90g), <u>mąka pszenna</u> typ 450 (20g), <u>jajko</u> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz MORSZCZUK PANIEROWANY Składniki: <u>Morszczuk</u> (90g), <u>mąka pszenna</u> typ 450 (20g), <u>jajko</u> (15g), z cytryny, sól, pieprz Ziemniaki (250g) Mix warzyw gotowanych (marchew, brokuł, kalafior) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA+PN	KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), ogórek (65g), polędwica sopočka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)	KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), ogórek (65g), polędwica sopočka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)	KANAPKI Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pefnoziarnisty</u> (90g), ogórek (65g), polędwica sopočka (40g), szynka wieprzowa (25g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)	KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (65g), polędwica sopočka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)

		Herbata (250ml)	Herbata (250ml)	Herbata bez cukru (250ml)	
	II KOLACJA			Polędwica sopocka (25g), pomidor (30g), pieczywo <u>żytnie</u> (25g)	
		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