

|              |  |  |  |  |   |
|--------------|--|--|--|--|---|
| 22.11<br>Pt. |  | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>  | <b>DIETA PODSTAWOWA DLA<br/>POŁOŻNICTWA I PEDIATRII</b>  | <b>DIETA Z OGRANICZENIEM<br/>ŁATWO<br/>PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW</b>   | <b>DIETA ŁATWO<br/>STRAWNA</b>  |
|              | <b>ŚNIADANIE</b>   | <p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:<br/><b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:<br/><b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p><b>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI</b></p> <p>Składniki:<br/>Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150ml), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p> | <p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:<br/><b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM KANAPKOWYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (60g), serek kanapkowy(<b>mleko</b>)(60g), szynka wieprzowa (40g), (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> |
|              | <b>II ŚNIADANIE</b>  |  | <p><b>KISIEL TRUSKAWKOWY</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (100g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie (25g), cukier (5g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>   | <p><b>KISIEL TRUSKAWKOWY</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (100g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie (25g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>  |   |
| <b>OBIAD</b> | <p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<b>mleko</b>)(10g), pietruszka korzeń (15g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz</p> | <p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<b>mleko</b>)(10g), pietruszka korzeń (15g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz</p>   | <p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<b>mleko</b>)(10g), pietruszka korzeń (15g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz</p>   | <p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<b>mleko</b>)(10g), pietruszka korzeń (15g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz</p>   |   |

|  |                     |  |  |  |   |
|--|---------------------|--|--|--|---|
|  |                     | <b>PIECZONY DORSZ W PANIERCE</b><br><br>Składniki:<br><b>Dorsz</b> (90g), mąka <b>pszenna</b> (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek<br><br>Pieczone ziemniaki (250g)<br><br>Ogórek kiszony (150g)<br><br>Kompot wielowocowy (250ml) | <b>PIECZONY DORSZ W PANIERCE</b><br><br>Składniki:<br><b>Dorsz</b> (90g), mąka <b>pszenna</b> (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek<br><br>Pieczone ziemniaki (250g)<br><br>Ogórek kiszony (150g)<br><br>Kompot wielowocowy (250ml) | <b>PIECZONY DORSZ W PANIERCE</b><br><br>Składniki:<br><b>Dorsz</b> (90g), mąka <b>pszenna</b> (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek<br><br>Pieczone ziemniaki (250g)<br><br>Ogórek kiszony (150g)<br><br>Kompot wielowocowy bez cukru (250ml) | <b>PIECZONY DORSZ W PANIERCE</b><br><br>Składniki:<br><b>Dorsz</b> (90g), mąka <b>pszenna</b> (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek<br><br>Ziemniaki gotowane (250g)<br><br>Marchew gotowana (150g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g)<br><br>Kompot wielowocowy (250ml) |
|  | <b>PODWIECZOREK</b> | Jabłko (150g)  | Jabłko (150g)  | Jabłko (150g)  | Jabłko pieczone (150g)  |
|  | <b>KOLACJA+ PN</b>  | <b>KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek (60g), polędwica sopočka (40g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)<br>Herbata (250ml)                     | <b>KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek (60g), polędwica sopočka (40g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)<br>Herbata (250ml)                     | <b>KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), ogórek (60g), polędwica sopočka (40g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)<br>Herbata bez cukru (250ml)                    | <b>KANAPKA Z SZYNKĄ I DŻEMEM</b><br><br>Składniki:<br>Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (60g), polędwica sopočka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)<br><br>Herbata (250ml)  |
|  | <b>II KOLACJA</b>   |  |  | Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), polędwica sopočka (25g), sałata (15g)   |   |
|  |                     | Energia: 2233 kcal<br>Tłuszcz: 71 g<br>Glukoza: 9g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 98g<br>Węglowodany:300g<br>Błonnik:31g<br>Sól: 3,4g   | Energia: 2420 kcal<br>Tłuszcz: 71 g<br>Glukoza: 9g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 119g<br>Węglowodany:326g<br>Błonnik:47g<br>Sól: 4,3g  | Energia: 2312 kcal<br>Tłuszcz: 70 g<br>Glukoza: 13g<br>NKT ogółem: 25g<br>Białko: 112g<br>Węglowodany:310g<br>Błonnik:43g<br>Sól: 4,3g   | Energia: 2242 kcal<br>Tłuszcz: 78 g<br>Glukoza: 7g<br>NKT ogółem: 31g<br>Białko: 98g<br>Węglowodany:288g<br>Błonnik:25g<br>Sól: 5g  |