

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA	DIETA Z OGRANICZENIEM	DIETA ŁATWOSTRAWNA
Pt. 06.12			POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
	ŚNIADANIE	<p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <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: Chleb <b>pszemno-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: <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: Chleb <b>pszemno-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: 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: 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: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM KANAPKOWYM</b></p> <p>Składniki: 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>
	II ŚNIADANIE		<p><b>KISIEL TRUSKAWKOWY</b></p> <p>Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie (25g), cukier (5g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>	<p><b>KISIEL TRUSKAWKOWY</b></p> <p>Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie (25g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>	
OBIAD	<p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBNIOWYM</b></p> <p>Składniki: 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>PIECZONY DORSZ W PANIERCE</b></p>	<p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBNIOWYM</b></p> <p>Składniki: 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>PIECZONY DORSZ W PANIERCE</b></p> <p>Składniki:</p>	<p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBNIOWYM</b></p> <p>Składniki: 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>PIECZONA DORSZ W PANIERCE</b></p>	<p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBNIOWYM</b></p> <p>Składniki: 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>PIECZONY DORSZ W PANIERCE</b></p>	

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

