

Wt. 10.12		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b>  Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)  <b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), <b>makrela</b>	<b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b>  Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)  <b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g),	<b>PŁATKI RYŻOWE NA MAŚLANCE</b>  Składniki: Maślanka ( <b>mleko</b> ) (150ml), płatki ryżowe (45g)  <b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), <b>makrela</b>	<b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b>  Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)  <b>KANAPKI Z WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor(80g), polędwica sopocka (40g), szynka
		wędzona (40g), <b>jajo kurze całe</b> (30g), ogórek kiszony (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), cebula (5g), jogurt grecki ( <b>mleko</b> ) (5g), szynka wieprzowa (20g) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	<b>makrela</b> wędzona (40g), <b>jajo kurze całe</b> (30g), ogórek kiszony (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), cebula (5g), jogurt grecki ( <b>mleko</b> ) (5g) szynka wieprzowa (20g) Pomidor (50g Herbata (250ml)	wędzona (40g), <b>jajo kurze całe</b> (30g), ogórek kiszony (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), cebula (5g), jogurt grecki ( <b>mleko</b> ) (5g) szynka wieprzowa (20g) Pomidor (50g) Herbata bez cukru (250ml)	drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata (250ml)
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Mus- przecier owocowy jabłko-bananowy (100g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ) (30g), papryka (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	

OBIAD	<p><b>ZUPA ZACIERKOWA</b></p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), <u>mąka pszenna</u> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PULPECIKI GOTOWANE Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM</b></p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), cebula (7g), mąka <u>pszenna</u> typ 500 (5g), bułka tarta <u>pszenna</u> (5g), śmietana 12% (<u>mleko</u>)(3g)</p> <p>Kasza gryczana (200g)</p> <p>SURÓWKA</p> <p>Składniki: Por (20g), jabłko (15g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>ZUPA ZACIERKOWA</b></p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), <u>mąka pszenna</u> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PULPECIKI GOTOWANE Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM</b></p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), cebula (7g), mąka <u>pszenna</u> typ 500 (5g), bułka tarta <u>pszenna</u> (5g), śmietana 12% (<u>mleko</u>)(3g)</p> <p>Kasza gryczana (200g)</p> <p>SURÓWKA</p> <p>Składniki: Por (20g), jabłko (15g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>ZUPA ZACIERKOWA</b></p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), <u>mąka pszenna</u> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PULPECIKI GOTOWANE Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM</b></p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), cebula (7g), mąka <u>pszenna</u> typ 500 (5g), bułka tarta <u>pszenna</u> (5g), śmietana 12% (<u>mleko</u>)(3g)</p> <p>Kasza gryczana (200g)</p> <p>SURÓWKA</p> <p>Składniki: Por (20g), jabłko (15g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml</p>	<p><b>ZUPA ZACIERKOWA</b></p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), <u>mąka pszenna</u> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PULPECIKI GOTOWANE Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM</b></p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), mąka <u>pszenna</u> typ 500 (5g), bułka tarta <u>pszenna</u> (5g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(3g)</p> <p>Kasza bulgur (200g) Kalafior gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
	<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Jabłko (150g)</p>	<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Jabłko (150g)</p>	<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Jabłko (150g)</p>	<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Jabłko pieczone (150g)</p>
<p><b>KOLACJA +PN</b></p> <p><b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), parówki z szynki (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), parówki z szynki (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), parówki z szynki (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), parówki z szynki (100g), pomidor (65g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	

	<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Jabłko (150g)</p>	<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Jabłko (150g)</p>	<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Jabłko (150g)</p>	<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Jabłko pieczone (150g)</p>
<p><b>KOLACJA +PN</b></p> <p><b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), parówki z szynki (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), parówki z szynki (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), parówki z szynki (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), parówki z szynki (100g), pomidor (65g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	

	II KOLACJA			Pasta z fasoli (50g), pieczywo <u>żytnie</u> (25g)	
		<p>Energia: 2213kcal  Tłuszcz: 70 g  Glukoza: 16g  NKT ogółem: 19g  Białko: 117g  Węglowodany:288g  Błonnik:38g  Sól: 5,2g</p>	<p>Energia: 2413kcal  Tłuszcz: 70 g Glukoza:  16g  NKT ogółem: 19g  Białko: 117g  Węglowodany:338g Błonnik:38g  Sól: 5,2g</p>	<p>Energia: 2312 kcal  Tłuszcz: 75 g  Glukoza: 17g NKT  ogółem: 22g  Białko: 119g  Węglowodany:305g Błonnik:45g  Sól: 5,3g</p>	<p>Energia: 2208 kcal  Tłuszcz: 60 g  Glukoza: 17g NKT  ogółem: 31g  Białko: 120g  Węglowodany:277g Błonnik:29g  Sól: 6g</p>