

Czw. 12.12		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIORKIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), twaróg (mleko) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (mleko)(10g), masło ekstra (mleko) (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g)</p> <p>Pomidor (60g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIORKIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), twaróg (mleko) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (mleko)(10g), masło ekstra (mleko) (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g)</p> <p>Pomidor (60g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIORKIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty(110g), twaróg (mleko) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (mleko)(10g), masło ekstra (mleko) (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g)</p> <p>Pomidor (60g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z TWAROŻKIEM I KOPERKIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), twaróg (mleko) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (mleko)(10g), masło ekstra (mleko) (15g), koperek (10g)</p> <p>Pomidor (70g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Chrupki kukurydziane (30g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopocka (25g), papryka (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
	OBIAD	<p>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron pszenny czterojęczny (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g),</p>	<p>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron pszenny czterojęczny (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler</p>	<p>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron z pszenicy durum (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler</p>	<p>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron pszenny czterojęczny (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por</p>

	<p>seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>PIERŚ Z KURCZAKA GRILLOWANA W PESTO BAZYLIOWYM</p> <p>Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), pesto bazyliowe (mleko) (20g), sól,</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA: Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>PIERŚ Z KURCZAKA GRILLOWANA W PESTO BAZYLIOWYM</p> <p>Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), pesto bazyliowe (mleko) (20g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA: Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>PIERŚ Z KURCZAKA GRILLOWANA W PESTO BAZYLIOWYM</p> <p>Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), pesto bazyliowe (mleko) (20g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA: Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), cukier (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>(10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>PIERŚ Z KURCZAKA GRILLOWANA W PESTO BAZYLIOWYM</p> <p>Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), pesto bazyliowe (mleko) (20g), sól</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Marchew gotowana (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), pasta z czerwonej fasoli (50g), szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), pasta z czerwonej fasoli (50g), szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb peñoziarnisty (90g), pasta z czerwonej fasoli (50g), szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (35g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb peñoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (40g)	

	<p>Energia: 2221 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 105g Węglowodany:329g Błonnik:37g Sól: 4g</p>	<p>Energia: 2294 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 108g Węglowodany:330g Błonnik:42g Sól: 4,2g</p>	<p>Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 113g Węglowodany:313g Błonnik:49g Sól: 3,5g</p>	<p>Energia: 2211kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 105g Węglowodany:315g Błonnik:25g Sól: 4g</p>
--	---	--	--	---

