

Pt. 13.12		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b>  Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), <b>kasza manna</b> (45g)  <b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b>  Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), <b>kasza manna</b> (45g)  <b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI</b>  Składniki: Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (150ml), płatki <b>owsiane</b> (45g)  <b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b>  Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), <b>kasza manna</b> (45g)  <b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM</b> Składniki: Chleb <b>pszemny</b> (110g), pomidor (65g), polędwica sopocka (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>pszemno-żytni</b> (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiew biała (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiew biała (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	
	<b>OBIAD</b>	<b>ZUPA SZCZAWIOWA</b>	<b>ZUPA SZCZAWIOWA</b>	<b>ZUPA SZCZAWIOWA</b>	<b>ZUPA SZCZAWIOWA</b>

		<b>Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), śmietana 12% ( <b>mleko</b> ) (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>MINTAJ PIECZONY, PODANY Z SOSEM Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: ziemniaki (250g), <b>mintaj</b> filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, <b>jogurt naturalny (40g)</b> – mleko, koperek	<b>Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), śmietana 12% ( <b>mleko</b> ) (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>MINTAJ PIECZONY, PODANY Z SOSEM Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: ziemniaki (250g), <b>mintaj</b> filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, <b>jogurt naturalny (40g)</b> – mleko, koperek	<b>Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>MINTAJ PIECZONY, PODANY Z SOSEM Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: ziemniaki (250g), <b>mintaj</b> filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, <b>jogurt naturalny (40g)</b> – mleko, koperek	<b>Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>MINTAJ PIECZONY, PODANY Z SOSEM Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: ziemniaki (250g), <b>mintaj</b> filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, <b>jogurt naturalny (40g)</b> – mleko, koperek
--	--	--	--	---	---

	<p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</p> <p>Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g), jabłko (20g), koperek (5g), jogurt naturalny (5g), (<b>mleko</b>), majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (5g), sok ze świeżej cytryny (3g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</p> <p>Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g), jabłko (20g), koperek (5g), jogurt naturalny (5g), (<b>mleko</b>), majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (5g), sok ze świeżej cytryny (3g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</p> <p>Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g), jabłko (20g), koperek (5g), jogurt naturalny (5g), (<b>mleko</b>), majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (5g), sok ze świeżej cytryny (3g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>Kalafior gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)

<b>KOLACJA +PN</b>	<b>KANAPKI Z PAPRYKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</b>	<b>KANAPKI Z PAPRYKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</b>	<b>KANAPKI Z PAPRYKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</b>	<b>KANAPKI Z PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</b>
	Składniki:	Składniki:	Składniki:	Składniki:

	<p>Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g)</b> – <b>jaja</b>, papryka słodka w proszku, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g)</b> – <b>jaja</b>, papryka słodka w proszku, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g)</b> – <b>jaja</b>, papryka słodka w proszku, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g)</b> – <b>jaja</b>, papryka słodka w proszku, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), <b>masło extra- mleko</b> (15g) Pomidor (50g) Herbata (250ml)</p>
<b>II KOLACJA</b>			Pomidor (50g), szynkowa (30g), pieczywo <b>żytnie</b> (25g)	
	<p>Energia: 2228 kcal Tłuszcz: 58 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 107g Węglowodany: 304g Błonnik: 37g Sól: 4g</p>	<p>Energia: 2232 kcal Tłuszcz: 58 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 110g Węglowodany: 330g Błonnik: 42g Sól: 4,2g</p>	<p>Energia: 2330 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 115g Węglowodany: 313g Błonnik: 49g Sól: 3,5g</p>	<p>Energia: 2218 kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 107g Węglowodany: 320g Błonnik: 25g Sól: 4g</p>

