

Pt. 20.12		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>manna (45g)</u> KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), pomidor(65g), sałata (15g), serek homogenizowany naturalny (<u>mleko</u>)(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>manna (45g)</u> KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), pomidor(65g), sałata (15g), serek homogenizowany naturalny (<u>mleko</u>)(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150g),płatki owsiane KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), pomidor (65g), sałata (15g), serek homogenizowany naturalny (<u>mleko</u>)(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>manna (45g)</u> KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor(65g), sałata (15g), serek homogenizowany naturalny (<u>mleko</u>)(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb <u>pszemno-żytni</u> (35g), <u>jajko</u> kurze(25g), rzodkiewka (30g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), <u>jajko</u> kurze (25g), rzodkiewka (30g)	
	OBIAD	KRUPNIK RYŻOWY Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek(2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	KRUPNIK RYŻOWY Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g),pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	KRUPNIK RYŻOWY Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g),pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek(2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	KRUPNIK RYŻOWY Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g),pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek(2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

	<p>FILET Z MIRUNY W PANIERCZ PIECA Z ZIEMNIAKAMI PIECZONYMI</p> <p>Składniki: miruna świeża filet bez skóry (90g), mąka pszenna typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki pieczone (250g)</p> <p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>FILET Z MIRUNY W PANIERCZ PIECA Z ZIEMNIAKAMI PIECZONYMI</p> <p>Składniki: miruna świeża filet bez skóry (90g), mąka pszenna typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki pieczone (250g)</p> <p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>FILET Z MIRUNY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI PIECZONYMI</p> <p>Składniki: miruna świeża filet bez skóry (90g), mąka pszenna typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki pieczone (250g)</p> <p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>FILET Z MIRUNY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI PIECZONYMI</p> <p>Składniki: miruna świeża filet bez skóry (90g),olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki pieczone (250g)</p> <p>Buraczki gotowane (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruska (15g), seler (15g),ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruska (15g), seler (15g),ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g),ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g),majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g) wieprzowa (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g),ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g),jogurt grecki (mleko) (10g), sól, pieprz</p>

		Herbata (250ml)	Herbata (250ml)	Herbata bez cukru (250ml)	Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), hummus (sezam) (30g), papryka (30g)	
		Energia: 2205 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:325g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2350 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 104g Węglowodany:326g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2272 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2200 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:272g Błonnik:21g Sól: 5,5g