

01.12 Ndz.	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	<p>ŚNIADANIE</p> <p>KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE Z JOGURTEM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (60g), serek homogenizowany (mleko)(50g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<p>II ŚNIADANIE</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty(35g), ser żółty (mleko) (25g), pomidor (30g)</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty(35g), ser żółty (mleko)(25g), pomidor (30g)</p>	
	<p>OBIAD</p> <p>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>GOŁĄBKI</p> <p>Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), liść kapusty (25g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz</p>	<p>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>GOŁĄBKI</p> <p>Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), liść kapusty (25g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz</p>	<p>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>GOŁĄBKI</p> <p>Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), liść kapusty (25g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz</p>	<p>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA</p> <p>Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz</p>

		<p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Fasolka szparagowa (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
	PODWIECZOREK	Gruszka (150g)	Gruszka (150g)	Gruszka (150g)	Gruszka pieczona (150g)
	KOLACJA +PN	<p>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</p> <p>Składki: Ryż biały (100g), jogurt naturalny (mleko)(80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (5g), cukier (1g) Herbata 250 ml</p>	<p>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</p> <p>Składki: Ryż biały (100g), jogurt naturalny (mleko) (80ml), jabłko(60g), cynamon (5g), cukier (1g) Herbata 250 ml</p>	<p>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</p> <p>Składki: Ryż brązowy (100g), jogurt naturalny (mleko) (80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (1g) Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</p> <p>Składki: Ryż biały (100g), jogurt naturalny (mleko) (80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (5g), ksylitom (1g) Herbata 250 ml</p>
	II KOLACJA			Pomidor (50g), szynkowa (30g), pieczywo żytnie (25g)	
		<p>Energia: 2274kcal Tłuszcz: 67 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 94g Węglowodany:326g Błonnik:42g Sól: 4,7g</p>	<p>Energia: 2374kcal Tłuszcz: 64 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 100g Węglowodany:350g Błonnik:43g Sól: 4,7g</p>	<p>Energia: 2421 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 23g Białko: 99g Węglowodany:335g Błonnik:36g Sól: 5,5g</p>	<p>Energia: 2232 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 22g Białko: 97g Węglowodany:334g Błonnik:29g Sól: 6g</p>

