

Sob. 02.11		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek (80g), twaróg (<b>mleko</b>)(50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek (80g), twaróg (<b>mleko</b>)(50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150g), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), ogórek (80g), twaróg (<b>mleko</b>)(50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (80g), twaróg (<b>mleko</b>)(50g), szynka wieprzowa gotowana (50g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Dzieci - chrupki kukurydziane (30g) Chleb ,mieszany (35g), pasta z ciecierzycy(50g), rzodkiewka (30g)	Chleb <b>razowy</b> (35g), pasta z ciecierzycy (50g), rzodkiewka (30g)	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <b>pszenny czteroajeczny</b> (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <b>pszenny czteroajeczny</b> (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron z <b>pszenicy</b> durum (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <b>pszenny czteroajeczny</b> (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>

	<p><b>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYCZANĄ (200g)</b></p> <p>Składniki gulaszu: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoścyczna krojona w paski, mrożona (<b>seler</b>) (30g), <b>mąka pszenna</b> typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Ogórek kiszony (65g), cebula (15g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYCZANĄ (200g)</b></p> <p>Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoścyczna krojona w paski, mrożona (<b>seler</b>) (30g), <b>mąka pszenna</b> typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Ogórek kiszony (65g), cebula (15g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYCZANĄ (200g)</b></p> <p>Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoścyczna krojona w paski, mrożona (<b>seler</b>) (30g), natka pietruszki (3g)</p> <p>SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Ogórek kiszony (65g), cebula (15g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p><b>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ JAGLANĄ (200g)</b></p> <p>Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoścyczna krojona w paski, mrożona (<b>seler</b>) (30g), <b>mąka pszenna</b> typ 500 (3g), natka pietruszki (3g) Fasolka szparagowa (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA +PN</b>	<p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), <b>jajko</b> (60g), rzodkiewka (100g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ MARCHEW W SŁUPKI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), <b>jajko</b> (60g), marchew (50g), rzodkiewka (40g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ MARCHEW W SŁUPKI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), <b>jajko</b> (60g), marchew (50g), rzodkiewka (40g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA PÓŁTWARDO, SAŁATĄ I POMIDOREM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), <b>jajko</b> (60g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II KOLACJA</b>			Pomidor (40g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (30g), pieczywo <b>żytnie</b> (25g)	
	<p>Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 107g Węglowodany:310g Błonnik:37g Sól: 4g</p>	<p>Energia: 2237 kcal Tłuszcz: 57 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 106g Węglowodany:325g Błonnik:42g Sól: 4,2g</p>	<p>Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 113g Węglowodany:313g Błonnik:45g Sól: 3,5g</p>	<p>Energia: 2311kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 105g Węglowodany:320g Błonnik:25g Sól: 4g</p>

