

Pt.		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 JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), jajko (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), jajko (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</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 JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), jajko (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</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 SZYNKĄ I SERKIEM KANAPKOWYM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (60g), serek kanapkowy(mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g),(30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		<p>KISIEL TRUSKAWKOWY</p> <p>Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie (25g), cukier (5g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>	<p>KISIEL TRUSKAWKOWY</p> <p>Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie (25g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>	
	OBIAD	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g),seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz</p> <p>PIECZONY DORSZ W PANIERCE</p> <p>Składniki: Dorsz (90g), mąka pszenna (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek ziemniaki (250g)</p>	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g),selerkorzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz</p> <p>PIECZONY DORSZ W PANIERCE</p> <p>Składniki: Dorsz (90g), mąka pszenna (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek ziemniaki (250g)</p>	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g),seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz</p> <p>PIECZONY DORSZ W PANIERCE</p> <p>Składniki: Dorsz (90g), mąka pszenna (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek ziemniaki (250g)</p>	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g),seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz</p> <p>PIECZONY DORSZ W PANIERCE</p> <p>Składniki: Dorsz (90g), mąka pszenna (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek ziemniaki gotowane (250g)</p>

	Ogórek kiszony (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Ogórek kiszony (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Ogórek kiszony (150g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Marchew gotowana (150g), masło ekstra (mleko) (10g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA +PN	KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (60g), polędwica sopočka (40g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (60g), polędwica sopočka (40g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (60g), polędwica sopočka (40g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKA Z SZYNKĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszemny (90g), pomidor (60g), polędwica sopočka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), polędwica sopočka (25g), sałata (15g)	
	Energia: 2233 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:300g Błonnik:31g Sól: 3,4g	Energia: 2420 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 119g Węglowodany:326g Błonnik:47g Sól: 4,3g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:43g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:288g Błonnik:25g Sól: 5g