

Ndz. 03.11		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>Kakao</b> (300ml)</p> <p><b>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), ogórek kiszony (80g), ser żółty (<b>mleko</b>) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>Kakao</b> (300 ml)</p> <p><b>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), ogórek kiszony (80g), ser żółty (<b>mleko</b>) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM (300ml)</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150g), płatki owsiane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), ogórek kiszony (80g), ser żółty (<b>mleko</b>) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>Kakao</b> (300ml)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (80g), szynka wieprzowa (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		<p><b>KISIEL TRUSKAWKOWY</b></p> <p>Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), cukier (5g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>	<p><b>KISIEL TRUSKAWKOWY</b></p> <p>Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<b>żyto</b>)(40g), kielbasa wieprzowa</p>	<p><b>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<b>żyto</b>)(40g), kielbasa wieprzowa</p>	<p><b>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<b>żyto</b>)(40g), kielbasa wieprzowa</p>	<p><b>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<b>żyto</b>)(40g), kielbasa wieprzowa</p>

	<p>zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH</b></p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), mąka <b>pszenna</b> typ 450 (3g) Ryz biały (200g)</p> <p>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (50g), marchew (35g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH</b></p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), mąka <b>pszenna</b> typ 450 (3g) Ryz biały (200g)</p> <p>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (50g), marchew (35g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH</b></p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), mąka <b>pszenna</b> typ 450 (3g) Ryz brązowy (200g)</p> <p>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (50g), marchew (35g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>zwyczajna (25g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH</b></p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), mąka <b>pszenna</b> typ 450 (3g) Ryz biały (200g)</p> <p>Brokuł gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<p><b>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), papryka świeża (65g), twaróg (<b>mleko</b>)(40g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), papryka świeża (65g), twaróg (<b>mleko</b>)(40g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), papryka świeża (65g), twaróg (<b>mleko</b>)(40g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (65g), twaróg (<b>mleko</b>)(40g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g),masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>

	<b>II KOLACJA +PN</b>			Pomidor (40g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (30g), pieczywo <b>żytnie</b> (25g)	
		Energia: 2203 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:295g Błonnik:29g Sól: 2,4g	Energia: 2330 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 104g Węglowodany:328g Błonnik:42g Sól: 3,3g	Energia: 2393 kcal Tłuszcz: 73 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:325g Błonnik:38g Sól: 3,3g	Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:297g Błonnik:21g Sól: 4g