

Wt. 04.02	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p><b>ZACIERKI NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka <b>pszenna</b> 20g, <b>jajko</b> (10g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek (65g), <b>jajko</b> (60g) wędlina drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>ZACIERKI NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka <b>pszenna</b> 20g, <b>jajko</b> (10g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek (65g), <b>jajko</b> (60g) wędlina drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(150ml), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), ogórek (65g), <b>jajko</b> (60g) wędlina drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>ZACIERKI NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka <b>pszenna</b> 20g, <b>jajko</b> (10g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (80g), wędlina drobiowa gotowana (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<p><b>II ŚNIADANIE</b></p>	<p>Mus- przecier owocowy jabłko-bananowy (100g)</p>	<p>Chleb <b>razowy</b> (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), papryka (30g)</p>	
	<p><b>OBIAD</b></p> <p><b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b></p> <p>Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b></p> <p>Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <b>seler</b> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <b>pszenna</b> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny</p>	<p><b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b></p> <p>Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b></p> <p>Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <b>seler</b> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <b>pszenna</b> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej</p>	<p><b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b></p> <p>Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b></p> <p>Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <b>seler</b> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <b>pszenna</b> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny</p>	<p><b>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</b></p> <p>Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</b></p> <p>Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), <b>seler</b> korzeń (10g), cebula (10g) , mąka <b>pszenna</b> (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Marchewka gotowana (150g), masło (5g)</p>

		(3g)	rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)	(3g)	
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA +PN</b>	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM ŻÓŁTYM</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek kiszony (65g), polędwica sopocka (40g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (25g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), sałata (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM ŻÓŁTYM</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek kiszony (65g), polędwica sopocka (40g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (25g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), sałata (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM ŻÓŁTYM</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), ogórek kiszony (80g), polędwica sopocka (40g), ser żółty ( <b>mleko</b> )(25g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), sałata (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I TWAROGIEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (80g), twaróg ( <b>mleko</b> )(60g), polędwica sopocka (40g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), sałata (15g)  Herbata (250ml)	
<b>II KOLACJA</b>				Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), rzodkiewka (30g)	
	Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:299g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2435 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:340g 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: 2250 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5,5g	