

Ndz. 05.01		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI GRZYCZANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek kiszony (50g), pasta z makreli wędzonej (makreła, jajko, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (mleko)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g),masło ekstr (mleko)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI GRZYCZANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek kiszony (50g), pasta z makreli wędzonej (makreła, jajko, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (mleko)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g),masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI GRZYCZANE Z JOGURTEM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki gryczane (45g)</p> <p>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek kiszony (50g), pasta z makreli wędzonej (makreła, jajko, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (mleko)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g),masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI GRZYCZANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), szynka drobiowa (40g), polędwica sopocka (25g), sałata (15g),masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (30g), serek śmietankowy (mleko) (25g), papryka (30g)	Chleb pełnoziarnisty (30g), serek śmietankowy (mleko) (25g), papryka (30g)	
	OBIAD	<p>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (żyto)(40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>KOTLETY MIELONE PIECZONE</p> <p>Składniki: Łopátka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (mleko) (10g), mąka pszenna (5g)</p>	<p>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (żyto)(40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>KOTLETY MIELONE PIECZONE</p> <p>Składniki: Łopátka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (mleko) (10g), mąka pszenna (5g)</p> <p>Kompot wielowocowy (250ml)</p>	<p>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (żyto)(40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>KOTLETY MIELONE PIECZONE</p> <p>Składniki: Łopátka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (mleko) (10g), mąka pszenna (5g)</p>	<p>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (żyto)(40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>KOTLETY MIELONE PIECZONE</p> <p>Składniki: Łopátka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (mleko) (10g), mąka pszenna (5g)</p> <p>Kompot wielowocowy (250ml)</p>

		Kompot wieloowocowy (250ml)		Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKA Z POŁĘDWICĄ I SEREM TWAROGOWYM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (60g), ser twarogowy (mleko) (60g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Pomidor (40g), polędwica sopocka (mleko) (25g), pieczywo żytnie (25g)	
		Energia: 2205 kcal Tłuszcz: 59g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany: 325g Błonnik: 29g Sól: 3,4g	Energia: 2350 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 104g Węglowodany: 326g 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: 2200 kcal Tłuszcz: 78g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany: 272g Błonnik: 21g Sól: 5,5g