

Czw 06.02		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>owsiane</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>owsiane</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150g), płatki <b>owsiane</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>owsiane</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa gotowana (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Mus- przecier owocowy (100g)	Chleb <b>razowy</b> (35g), <b>jajko</b> (30g), papryka (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>BARSZCZ UKRAIŃSKI</b></p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), sól, pieprz</p> <p><b>PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM</b></p> <p>Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (<b>mleko</b>) (30g), mąka <b>pszenna</b> (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (<b>jajka</b>, <b>gorczyca</b>) (5g)</p>	<p><b>BARSZCZ UKRAIŃSKI</b></p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), sól, pieprz</p> <p><b>PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM</b></p> <p>Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (<b>mleko</b>) (30g), mąka <b>pszenna</b> (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (<b>jajka</b>,</p>	<p><b>BARSZCZ UKRAIŃSKI</b></p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), sól, pieprz</p> <p><b>PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM</b></p> <p>Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (<b>mleko</b>) (30g), mąka <b>pszenna</b> (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (<b>jajka</b>, <b>gorczyca</b>) (5g)</p>	<p><b>BARSZCZ UKRAIŃSKI</b></p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), sól, pieprz</p> <p><b>PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM JOGURTOWYM</b></p> <p>Składniki: Kurczak pierś (90g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (30g), mąka <b>pszenna</b> (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g) Kalafior gotowany (150g)</p>

		Kompot wieloowocowy (250ml)	<b>gorczyca</b> (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA+PN</b>	<b>KANAPKI Z POMIDOROWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI 120g</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja</b> , passata pomidorowa 100% naturalna (20g), sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z POMIDOROWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI 120g</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja</b> , passata pomidorowa 100% naturalna (20g), sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z POMIDOROWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI 120g</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja</b> , passata pomidorowa 100% naturalna (20g), sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata bez cukru (250ml)	<b>KANAPKI Z POMIDOROWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI 120g</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-gluten</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja</b> , passata pomidorowa 100% naturalna (20g), sól, pieprz, sałata lodowa (10g), pomidor (65g) <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata (250ml)	
<b>II KOLACJA</b>				Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), szynka wieprzowa (30g), rzodkiewka (30g)	
		Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,8g	Energia: 2453kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 114g Węglowodany:340g Błonnik:39g Sól: 4,8g	Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 123g Węglowodany:329g Błonnik:34g Sól: 5,3g	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 119g Węglowodany:324g Błonnik:26g Sól: 5g