

Pt. 07.02	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	<p>ŚNIADANIE</p> <p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z HUMMUSEM I POLĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni(110g), papryka (60g), hummus (sezam)(40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane(45g)</p> <p>KANAPKA Z HUMMUSEM I POLĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (60g), hummus (sezam)(40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z HUMMUSEM I POLĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g),</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), wędlina drobiowa (40g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<p>II ŚNIADANIE</p>	<p>KISIEL TRUSKAWKOWY</p> <p>Składniki: woda (150g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie żytnie (15g), cukier (5g), skrobia ziemniaczana (5g),</p>	<p>KISIEL TRUSKAWKOWY</p> <p>Składniki: woda (150g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie żytnie (15g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>	
	<p>OBIAD</p> <p>KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p>MORSZCZUK PANIEROWANY</p> <p>Składniki: Morszczuk (90g), mąka pszenna typ 450 (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól, pieprz Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z PORA</p> <p>Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny</p>	<p>KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p>MORSZCZUK PANIEROWANY</p> <p>Składniki: Morszczuk (90g), mąka pszenna typ 450 (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól, pieprz Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z PORA</p> <p>Składniki:</p>	<p>KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p>MORSZCZUK PANIEROWANY</p> <p>Składniki: Morszczuk (90g), mąka pszenna typ 450 (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól, pieprz Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z PORA</p> <p>Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny</p>	<p>JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), mix warzyw (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p>MORSZCZUK PANIEROWANY</p> <p>Składniki: Morszczuk (90g), mąka pszenna typ 450 (20g), jajko (15g), z cytryny, sól, pieprz Ziemniaki (250g)</p> <p>Mix warzyw gotowanych (marchew, brokuł, kalafior) 150g</p>

		(mleko) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (mleko) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	(mleko) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (65g), polędwica sopocka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (65g), polędwica sopocka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (65g), polędwica sopocka (40g), szynka wieprzowa (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), polędwica sopocka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Polędwica sopocka (25g), pomidor (30g), pieczywo żytnie (25g)	
		Energia: 2205 kcal Tłuszcz: 59 g 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: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:272g Błonnik:21g Sól: 5,5g