

Środa 08.01	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
-------------	------------------	--	--	---------------------

	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (75g), wędlina drobiowa (50g), chałka (35g), dżem (20g), pomidor (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (75g), wędlina drobiowa (50g), chałka (35g), dżem (20g), pomidor (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KEFIR (150ml)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), wędlina drobiowa (40g), twarożek naturalny (40g), pomidor (45g), rzodkiewka (20g), sałata (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>CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (75g), pomidor (65g), wędlina drobiowa (50g), chałka (35g), dżem (30g), sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Biszkopty (50g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g)	
	OBIAD	<p>ZUPA KREM BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Z GRZANKAMI I PESTKAMI DYNI</p> <p>Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), chleb orkiszowy (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ</p>	<p>ZUPA KREM BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Z GRZANKAMI I PESTKAMI DYNI</p> <p>Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), chleb orkiszowy (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ</p>	<p>ZUPA BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Z GRZANKAMI</p> <p>Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), chleb orkiszowy (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ</p>	<p>ZUPA KREM BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Z GRZANKAMI</p> <p>Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), chleb orkiszowy (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p> <p>POTRAWKA WARZYWNA Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ</p>

		I RYŻEM BRĄZOWYM (200g) Składniki: Pomidor (80g), papryka czerwona (60g), mięso z łopatki wieprzowej (80g), papryka zielona (30g), cukinia (30g), cebula (15g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól, pieprz SURÓWKA Z KISZONEGO OGÓRKA 100G Kompot wieloowocowy (250ml)	I RYŻEM BRĄZOWYM (200g) Składniki: Pomidor (80g), papryka czerwona (60g), mięso z łopatki wieprzowej (80g), papryka zielona (30g), cukinia (30g), cebula (15g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól, pieprz SURÓWKA Z KISZONEGO OGÓRKA 100G Kompot wieloowocowy (250ml)	I RYŻEM BRĄZOWYM (200g) Składniki: Pomidor (80g), papryka czerwona (60g), mięso z łopatki wieprzowej (80g), papryka zielona (30g), cukinia (30g), cebula (15g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól, pieprz SURÓWKA Z KISZONEGO OGÓRKA 100G Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	I RYŻEM BIAŁYM (200g) Składniki: Pomidor (80g), cukinia (100), mięso z łopatki wieprzowej (80g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól, pieprz BUKIET WARZYW GOTOWANYCH 100G Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone(150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata 15g, Papryka (40g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata 15g, Papryka (40g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata 15g, Papryka (40g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), polędwica sopocka (30g), pomidor (65g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata 15g Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), szynka wieprzowa (30g), pomidor (50g)	

		Energia: 2274kcal Tłuszcz: 67 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 95g Węglowodany:325g Błonnik:42g Sól: 4,7g	Energia: 2374kcal Tłuszcz: 64 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 100g Węglowodany:350g Błonnik:43g Sól: 4,7g	Energia: 2421 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 23g Białko: 99g Węglowodany:335g Błonnik:36g Sól: 5,5g	Energia: 2232 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 22g Białko: 97g Węglowodany:334g Błonnik:29g Sól: 6g
--	--	--	---	---	---