

Ndz. 08.12		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI GRYCZANE 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 (makrela, jajko, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (mleko)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g),masło ekstr (mleko)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI GRYCZANE 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 (makrela, jajko, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (mleko)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g),masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI GRYCZANE 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 (makrela, 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 GRYCZANE 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 sopočka (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)	

	<p>OBIAD</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: Łopatka 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 wieloowocowy (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: Łopatka 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 wieloowocowy (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: Łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Surówka z marchewki: Marchew (150g), olej (3ml)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (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: Łopatka 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 wieloowocowy (250ml)</p>
	<p>PODWIECZOREK</p>	<p>Jabłko (150g)</p>	<p>Jabłko (150g)</p>	<p>Jabłko (150g)</p>	<p>Jabłko pieczone (150g)</p>
	<p>KOLACJA+PN</p>	<p>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), poledwica sopočka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata</p> <p>(250ml)</p>	<p>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), poledwica sopočka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), poledwica sopočka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z POŁĘDWICĄ I SEREM TWAROGOWYM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (60g), ser twarogowy (mleko)(60g)poledwica sopočka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>

	II KOLACJA			Pomidor (40g), polędwica sopocka (mleko) (25g), pieczywo żytnie (25g)	
		<p>Energia: 2205 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:32 5gBłonnik:29g Sól: 3,4g</p>	<p>Energia: 2350 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 104g Węglowodany:326g Błonnik:42g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2272 kcal Tłuszcz: 70 gGlukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310 gBłonnik:38g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2200 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:27 2gBłonnik:21g Sól: 5,5g</p>