

Pt. 10.01		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>kasza manna</u> (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), <u>jajko</u> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>kasza manna</u> (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), <u>jajko</u> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150ml), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), <u>jajko</u> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>kasza manna</u> (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor 65g, polędwica sopocka (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb <u>pszemno-żytni</u> (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiew biała (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiew biała (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)	
	OBIAD	ZUPA SZCZAWIOWA	ZUPA SZCZAWIOWA	ZUPA SZCZAWIOWA	ZUPA SZCZAWIOWA
		Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), śmietana 12% (<u>mleko</u>) (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie MINTAJ PIECZONY, PODANY Z SOSEM Z ZIEMNIAKAMI Składniki: ziemniaki (250g), <u>mintaj</u> filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, <u>jogurt naturalny (40g) – mleko</u> , koperek	Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), śmietana 12% (<u>mleko</u>) (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie MINTAJ PIECZONY, PODANY Z SOSEM Z ZIEMNIAKAMI Składniki: ziemniaki (250g), <u>mintaj</u> filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, <u>jogurt naturalny (40g) – mleko</u> , koperek	Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie MINTAJ PIECZONY, PODANY Z SOSEM Z ZIEMNIAKAMI Składniki: ziemniaki (250g), <u>mintaj</u> filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, <u>jogurt naturalny (40g) – mleko</u> , koperek	Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie MINTAJ PIECZONY, PODANY Z SOSEM Z ZIEMNIAKAMI Składniki: ziemniaki (250g), <u>mintaj</u> filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, <u>jogurt naturalny (40g) – mleko</u> , koperek

		<p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g), jabłko (20g), koperek (5g), jogurt naturalny (5g), (mleko), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok ze świeżej cytryny (3g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g), jabłko (20g), koperek (5g), jogurt naturalny (5g), (mleko), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok ze świeżej cytryny (3g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g), jabłko (20g), koperek (5g), jogurt naturalny (5g), (mleko), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok ze świeżej cytryny (3g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>Kalafior gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	<p>KANAPKI Z PAPRYKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g)</p> <p>Składniki:</p>	<p>KANAPKI Z PAPRYKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g)</p> <p>Składniki:</p>	<p>KANAPKI Z PAPRYKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g)</p> <p>Składniki:</p>	<p>KANAPKI Z PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g)</p> <p>Składniki:</p>
		<p>Chleb pszemno-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja, papryka słodka w proszku, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Chleb pszemno-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja, papryka słodka w proszku, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja, papryka słodka w proszku, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>Chleb pszenny -gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja, papryka słodka w proszku, sól, pieprz, sałata lodowa (10g),) masłoextra- mleko (15g) Pomidor (65g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II KOLACJA			Pomidor (50g), szynkowa (30g), pieczywo żytnie (25g)	
		<p>Energia: 2228 kcal Tłuszcz: 58 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 107g Węglowodany:304g Błonnik:37g Sól: 4g</p>	<p>Energia: 2232 kcal Tłuszcz: 58 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 110g Węglowodany:330g Błonnik:42g Sól: 4,2g</p>	<p>Energia: 2330 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 115g Węglowodany:313g Błonnik:49g Sól: 3,5g</p>	<p>Energia: 2218 kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 107g Węglowodany:320g Błonnik:25g Sól: 4g</p>

