

10.11 Ndz.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno- żytni (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno- żytni (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		<p>BUDYŃ CZEKOLADOWY</p> <p>Składniki: Mleko (150g), cukier (5g), skrobia ziemniaczana (5g), kakao (5g) Pieczywo chrupkie żytnie (15g)</p>	<p>BUDYŃ CZEKOLADOWY</p> <p>Składniki: Mleko (150g), skrobia ziemniaczana (5g), kakao (5g) Pieczywo chrupkie żytnie (15g)</p>	
OBIAD	<p>ZUPA ZACIERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna, typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>FILET Z KURCZAKA PAROWANY Z SOSEM PIETRUSZKOWYM PODANY Z</p>	<p>ZUPA ZACIERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna, typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>FILET Z KURCZAKA PAROWANY Z</p>	<p>ZUPA ZACIERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna, typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>FILET Z KURCZAKA PAROWANY Z SOSEM PIETRUSZKOWYM PODANY Z</p>	<p>ZUPA ZACIERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna, typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>FILET Z KURCZAKA PAROWANY Z SOSEM PIETRUSZKOWYM PODANY Z</p>	

	<p>KASZĄ JĘCZMIENNĄ I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ Składniki:</p> <p>Filet z kurczaka (100g), jogurt naturalny 2% tł. (80g) olej rzepakowy, sól, pieprz Kasza jęczmienna (200g), Fasolka szparagowa gotowana (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SOSEM PIETRUSZKOWYM PODANY Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ Składniki:</p> <p>Filet z kurczaka (100g), jogurt naturalny 2% tł. (80g) olej rzepakowy, sól, pieprz Kasza jęczmienna (200g), Fasolka szparagowa gotowana (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KASZĄ JĘCZMIENNĄ I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ Składniki:</p> <p>Filet z kurczaka (100g), jogurt naturalny 2% tł. (80g) olej rzepakowy, sól, pieprz Kasza jęczmienna (200g), Fasolka szparagowa gotowana (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>KASZĄ JĘCZMIENNĄ I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ Składniki:</p> <p>Filet z kurczaka (100g), jogurt naturalny 2% tł. (80g) olej rzepakowy, sól, pieprz Kasza jęczmienna (200g), Fasolka szparagowa gotowana (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA +pn	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (60g), pasta z czerwonej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (60g), pasta z czerwonej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty(90g), ogórek (60g), pasta z czerwonej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINAMI</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), wędlina drobiowa gotowana (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), rzodkiewka (30g)	
	<p>Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 61 gGlukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322 gBłonnik:36g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2457 kcal Tłuszcz: 69 gGlukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:350 gBłonnik:38g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2313 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:32 2gBłonnik:38g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 69g Glukoza: 7g NKT ogółem: 28g Białko: 103g Węglowodany:26 7gBłonnik:24g Sól: 4,8g</p>

