

Czw. 16.01		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatkiryzowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pastaz brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko), pestki słonecznika)(60g), szynka wieprzowa(30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatkiryzowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (mleko), jogurnaturalny (mleko), pestki słonecznika)(60g), szynka wieprzowa(30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko), pestki słonecznika)(60g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży(65g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatkiryzowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄZ BROKUŁA</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pasta z brokuła (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko)(60g), szynka wieprzowa (30g), pomidor (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		<p>KISIEL TRUSKAWKOWY</p> <p>Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), cukier(5g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiewka (15g), masło ekstra (mleko) (5g)</p>	
	OBIAD	<p>ZUPA KALAFIOROWAZ MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron pszenny (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (mleko)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>KOTLETY MIELONE PIECZONE</p> <p>Składniki:</p>	<p>ZUPA KALAFIOROWAZ MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron pszenny (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurtgrecki (mleko)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>KOTLETY MIELONE PIECZONE</p> <p>Składniki:</p>	<p>ZUPA KALAFIOROWAZ MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew(40g), makaron pełnoziarnisty (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (mleko)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>KOTLETY MIELONE PIECZONE</p> <p>Składniki:</p>	<p>ZUPA KALAFIOROWAZ MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew(40g), makaron pszenny (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (mleko)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>KOTLETY MIELONE PIECZONE</p> <p>Składniki:</p>

	<p>Łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy(10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Składniki: Kapusta pekińska (90g) marchew (30g), jabłko (20g), jogurt naturalny (mleko)(15g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze(20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Składniki: Kapusta pekińska (90g) marchew (30g), jabłko (20g), jogurt naturalny (mleko)(15g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze(20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Składniki: Kapusta pekińska (90g) marchew (30g), jabłko (20g), jogurt naturalny (mleko)(15g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)</p>	<p>Łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze(20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Bukiet warzyw got (150g), masło (mleko) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA +PN	<p>KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek świeży (65g), ser twarogowy (mleko)(50g), szynka wieprzowa (30g), sałata(15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek świeży (65g), ser twarogowy (mleko) (50g), szynka wieprzowa (30g), sałata(15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek świeży (65g), ser twarogowy (mleko) (50g), szynka wieprzowa (30g), sałata(15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), ser twarogowy (mleko) (50g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masłоекstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), jajko (30g), papryka (30g)	
	<p>Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,8g</p>	<p>Energia: 2453kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 114g Węglowodany:340g Błonnik:39g Sól: 4,8g</p>	<p>Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 123g Węglowodany:329g Błonnik:34g Sól: 5,3g</p>	<p>Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 119g Węglowodany:324g Błonnik:26g Sól: 5g</p>