

Ndz. 19.01		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b>  Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)  <b>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SEREM ŻÓŁTYM</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pomidor (65g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (25g), polędwica sopočka (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b>  Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)  <b>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SEREM ŻÓŁTYM</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pomidor (65g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (25g), polędwica sopočka (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</b>  Składniki: Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (150g), płatki ryżowe (45g)  <b>KANAPKA Z WĘDLINĄ I I SEREM ŻÓŁTYM</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), pomidor (65g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (25g), polędwica sopočka (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b>  Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)  <b>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM</b> Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany ( <b>mleko</b> ) (60g), polędwica sopočka (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)
	<b>II ŚNIADANIE</b>		<b>BUDYŃ CZEKOLADOWY</b> Składniki: <b>Mleko</b> (150g), cukier (5g), skrobia ziemniaczana (5g), kakao (5g)	<b>BUDYŃ CZEKOLADOWY</b> Składniki: <b>Mleko</b> (150g), skrobia ziemniaczana (5g), kakao (5g) Pieczywo <b>żytnie</b> (25g)	
	<b>OBIAD</b>	<b>ZUPA ZACIERKOWA</b>  Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), <b>mąka pszenna</b> , typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>FILET Z KURCZAKA PAROWANY Z SOSEM PIETRUSZKOWYM PODANY Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ</b> Składniki: Filet z kurczaka (100g), <b>jogurt naturalny 2% tł. (80g)</b> olej rzepakowy, sól, pieprz Kasza <b>jęczmienna</b> (200g), Fasolka szparagowa gotowana (150g)  Kompot wieloowocowy (250ml)	<b>ZUPA ZACIERKOWA</b>  Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), <b>mąka pszenna</b> , typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>FILET Z KURCZAKA PAROWANY Z SOSEM PIETRUSZKOWYM PODANY Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ</b> Składniki: Filet z kurczaka (100g), <b>jogurt naturalny 2% tł. (80g)</b> olej rzepakowy, sól, pieprz Kasza <b>jęczmienna</b> (200g), Fasolka szparagowa gotowana (150g)  Kompot wieloowocowy (250ml)	<b>ZUPA ZACIERKOWA</b>  Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), <b>mąka pszenna</b> , typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>FILET Z KURCZAKA PAROWANY Z SOSEM PIETRUSZKOWYM PODANY Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ</b> Składniki: Filet z kurczaka (100g), <b>jogurt naturalny 2% tł. (80g)</b> olej rzepakowy, sól, pieprz Kasza <b>jęczmienna</b> (200g), Fasolka szparagowa gotowana (150g)  Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	<b>ZUPA ZACIERKOWA</b>  Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), <b>mąka pszenna</b> , typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>FILET Z KURCZAKA PAROWANY Z SOSEM PIETRUSZKOWYM PODANY Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ</b> Składniki: Filet z kurczaka (100g), <b>jogurt naturalny 2% tł. (80g)</b> olej rzepakowy, sól, pieprz Kasza <b>jęczmienna</b> (200g), Fasolka szparagowa gotowana (150g)  Kompot wieloowocowy (250ml)
	<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	<b>KOLACJA +PN</b>	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek (60g), pasta	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek (60g), pasta	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), ogórek (60g), pasta z	<b>KANAPKI Z WĘDLINAMI</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (65g), wędlina drobiowa gotowana (40g), szynka

		z czerwonej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra <b>(mleko)</b> (15g) Herbata (250ml)	z czerwonej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra <b>(mleko)</b> (15g) Herbata (250ml)	czerwonej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra <b>(mleko)</b> (15g) Herbata bez cukru (250ml)	wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra <b>(mleko)</b> (15g) Herbata (250ml)
	<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), rzodkiewka (30g)	
		Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 61 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:36g Sól: 4,3g	Energia: 2457 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:350g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2313 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 69g Glukoza: 7g NKT ogółem: 28g Białko: 103g Węglowodany:267g Błonnik:24g Sól: 4,8g