

Czw. 19.12		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pastaz brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (<b>mleko</b>), jogurt naturalny (<b>mleko</b>), pestki słonecznika(60g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (<b>mleko</b>), jogurt naturalny (<b>mleko</b>), pestki słonecznika(60g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (<b>mleko</b>), jogurt naturalny (<b>mleko</b>), pestki słonecznika(60g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży(65g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄZ BROKUŁA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pasta z brokuła (brokuł, ser feta (<b>mleko</b>), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(60g), szynka wieprzowa (30g), pomidor (65g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		<p><b>KISIEL TRUSKAWKOWY</b></p> <p>Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), cukier (5g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>	<p>Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiewka (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (5g)</p>	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>ZUPA KALAFIOROWAZ MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron <b>pszenny</b> (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (<b>mleko</b> )(5g), por (10g),koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b></p> <p>Składniki:</p>	<p><b>ZUPA KALAFIOROWAZ MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron <b>pszenny</b> (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurtgrecki (<b>mleko</b> )(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b></p> <p>Składniki:</p>	<p><b>ZUPA KALAFIOROWAZ MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron <b>pełnoziarnisty</b> (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (<b>mleko</b> )(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b></p> <p>Składniki:</p>	<p><b>ZUPA KALAFIOROWAZ MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron <b>pszenny</b> (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (<b>mleko</b> )(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b></p> <p>Składniki:</p>

	<p>Łopatka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy(10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Składniki: Kapusta pekińska (90g) marchew (30g), jabłko (20g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(15g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Łopatka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Składniki: Kapusta pekińska (90g) marchew (30g), jabłko (20g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(15g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Łopatka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Składniki: Kapusta pekińska (90g) marchew (30g), jabłko (20g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(15g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>Łopatka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Marchew gotowana (150g), masło (<b>mleko</b>) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<p><b>KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek świeży (65g), ser twarogowy (<b>mleko</b>)(40g), szynka wieprzowa (30g), sałata(15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek świeży (65g), ser twarogowy (<b>mleko</b>) (40g), szynka wieprzowa (30g), sałata(15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), ogórek świeży (65g), ser twarogowy (<b>mleko</b>) (40g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (65g), ser twarogowy (<b>mleko</b>) (40g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), <b>jajko</b> (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>

