

Wt. 21.01		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatkiryzowe (45g)  <b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKAI OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), <b>makrela</b>	<b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatkiryzowe (45g)  <b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKAI OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g),	<b>PŁATKI RYŻOWE NA MAŚLANCE</b> Składniki: Maślanka ( <b>mleko</b> ) (150ml), płatkiryzowe (45g)  <b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKAI OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), <b>makrela</b>	<b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatkiryzowe (45g)  <b>KANAPKI Z WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor(80g), polędwica sopocka (40g), szynka
	<b>II ŚNIADANIE</b>	wędzona (40g), <b>jajo kurze całe</b> (30g),ogórek kiszony (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), cebula (5g), jogurt grecki ( <b>mleko</b> ) (5g), szynka wieprzowa (20g) Pomidor (50g) sałata (15g), Herbata (250ml)	<b>makrela</b> wędzona (40g), <b>jajo kurze całe</b> (30g), ogórek kiszony (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), cebula(5g), jogurt grecki ( <b>mleko</b> ) (5g) szynka wieprzowa (20g) sałata (15g)Pomidor (50g) Herbata (250ml)	wędzona (40g), <b>jajo kurze całe</b> (30g),ogórek kiszony (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), cebula (5g), jogurt grecki ( <b>mleko</b> ) (5g) szynka wieprzowa (20g) Pomidor (50g), sałata (15g)Herbata bez cukru (250ml)	drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata (250ml)
	<b>OBIAD</b>	<b>ZUPA ZACIERKOWA</b>  Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g),pietruszką 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>PULPECIKI GOTOWANEZ PIERSI KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM</b>  Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), cebula (7g), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5g), bułka tarta <b>pszenna</b> (5g), śmietana12% ( <b>mleko</b> )(3g)  Kasza gryczana (200g)  SURÓWKA Składniki: Por (20g), jabłko (15g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (15g), koperek(12g), marchew (10g), sól, pieprz  Kompot wieloowocowy (250ml)	<b>ZUPA ZACIERKOWA</b>  Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g),pietruszką 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, zieleangielskie  <b>PULPECIKI GOTOWANEZ PIERSI KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM</b>  Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), cebula (7g), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5g), bułka tarta <b>pszenna</b> (5g), śmietana12% ( <b>mleko</b> )(3g)  Kasza gryczana (200g)  SURÓWKA Składniki: Por (20g), jabłko (15g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (15g), koperek(12g), marchew (10g), sól, pieprz  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>PULPECIKI GOTOWANEZ PIERSI KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM</b>  Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), cebula (7g),mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5g), bułka tartap <b>pszenna</b> (5g), śmietana 12% ( <b>mleko</b> )(3g)  Kasza gryczana (200g)  SURÓWKA Składniki: Por (20g), jabłko (15g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (15g), koperek(12g), marchew (10g), sól, pieprz  Kompot wieloowocowy bez cukru250	<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>PULPECIKI GOTOWANEZ PIERSI KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM</b>  Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry(80g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), mąkap <b>pszenna</b> typ 500 (5g), bułka tartap <b>pszenna</b> (5g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(3g)  Kasza bulgur (200g) Kalafior gotowany (150g)  Kompot wieloowocowy (250ml)

	<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	<b>KOLACJA +PN</b>	<b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), parówki z szynki (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g)  Herbata (250ml)	<b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), parówkiz szynki (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g)  Herbata (250ml)	<b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b>  Składniki: Chleb <b>pefnoziarnisty</b> (90g), parówki z szynki (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bezcukru (20g), sałata (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), parówki z szynki (100g), pomidor (65g),ketchup bez cukru (20g), sałata (15g)  Herbata (250ml)
	<b>II KOLACJA</b>			Pasta z fasoli (50g), pieczywo <b>żytnie</b> (25g), pomidor (40g)	
		Energia: 2213kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:288g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2413kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:338g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 22g Białko: 119g Węglowodany:305g Błonnik:45g Sól: 5,3g	Energia: 2208 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 31g Białko: 120g Węglowodany:277g Błonnik:29g Sól: 6g