

Ndz. 22.12		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>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno- żytni</b> (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (<b>mleko</b>) (60g), polędwica sopocka (40g), 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>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno- żytni</b> (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (<b>mleko</b>) (60g), polędwica sopocka (40g), 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>) (150g), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>peńnoziarnisty</b> (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (<b>mleko</b>) (60g), polędwica sopocka (40g), 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>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (<b>mleko</b>) (60g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		<p><b>BUDYŃ CZEKOLADOWY</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> (150g), cukier (5g), skrobia ziemniaczana (5g), kakao (5g)</p> <p>Pieczyno chrupkie <b>żytnie</b> (15g)</p>	<p><b>BUDYŃ CZEKOLADOWY</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> (150g), skrobia ziemniaczana (5g), kakao (5g)</p> <p>Pieczyno chrupkie <b>żytnie</b> (15g)</p>	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>ZUPA ZACIERKOWA</b></p> <p>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 lauowy, ziele angielskie</p> <p><b>FILET Z KURCZAKA PAROWANY Z SOSEM PIETRUSZKOWYM PODANY Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ</b></p> <p>Składniki: Filet z kurczaka (100g), jogurt naturalny 2% <b>tl. (80g)</b> olej rzepakowy, sól, pieprz Kasza <b>jęczmienna</b> (200g), Fasolka szparagowa gotowana (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>ZUPA ZACIERKOWA</b></p> <p>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 lauowy, ziele angielskie</p> <p><b>FILET Z KURCZAKA PAROWANY Z SOSEM PIETRUSZKOWYM PODANY Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ</b></p> <p>Składniki: Filet z kurczaka (100g), jogurt naturalny 2% <b>tl. (80g)</b> olej rzepakowy, sól, pieprz Kasza <b>jęczmienna</b> (200g), Fasolka szparagowa gotowana (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>ZUPA ZACIERKOWA</b></p> <p>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 lauowy, ziele angielskie</p> <p><b>FILET Z KURCZAKA PAROWANY Z SOSEM PIETRUSZKOWYM PODANY Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ</b></p> <p>Składniki: Filet z kurczaka (100g), jogurt naturalny 2% <b>tl. (80g)</b> olej rzepakowy, sól, pieprz Kasza <b>jęczmienna</b> (200g), Fasolka szparagowa gotowana (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p><b>ZUPA ZACIERKOWA</b></p> <p>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 lauowy, ziele angielskie</p> <p><b>FILET Z KURCZAKA PAROWANY Z SOSEM PIETRUSZKOWYM PODANY Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ</b></p> <p>Składniki: Filet z kurczaka (100g), jogurt naturalny 2% <b>tl. (80g)</b> olej rzepakowy, sól, pieprz Kasza <b>jęczmienna</b> (200g), Fasolka szparagowa gotowana (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>

	<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	<b>KOLACJA</b>	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek (60g), pasta z czerwonej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek (60g), pasta z czerwonej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), ogórek (60g), pasta z czerwonej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINAMI</b>  Składniki: Chleb <b>pszemny</b> (90g), pomidor (65g), wędlina drobiowa gotowana (40g), szynka 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:322 g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 69g Glukoza: 7g NKT ogółem: 28g Białko: 103g Węglowodany:267 g Błonnik:24g Sól: 4,8g