

Pt. 24.01		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCHWĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masłoelektra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masłoelektra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masłoelektra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszemny (110g), pomidor 65g), polędwica sopocka (50g), dżem (30g),sałata (15g), masłoelektra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb pszemno-żytni (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiewbiała (30g), masłoelektra (mleko) (5g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwicasonopocka (25g), rzodkiew biała (30g), masłoelektra (mleko) (5g)	
	OBIAD	ZUPA SZCZAWIOWA	ZUPA SZCZAWIOWA	ZUPA SZCZAWIOWA	ZUPA SZCZAWIOWA
		Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy(50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), śmietana 12% (mleko) (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), śmietana 12% (mleko) (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, zieleangielskie	Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, zieleangielskie

	<p>MINTAJ PIECZONY, PODANY Z SOSEM Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: ziemniaki (250g), mintaj filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, jogurt naturalny (40g) – mleko, koperek</p> <p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</p> <p>Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g),jabłko (20g),koperek (5g), jogurt naturalny (5g), (mleko), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok ze świeżej cytryny (3g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>MINTAJ PIECZONY, PODANY Z SOSEM Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: ziemniaki (250g), mintaj filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, jogurt naturalny (40g) – mleko, koperek</p> <p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</p> <p>Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g), jabłko (20g),koperek (5g), jogurt naturalny (5g), (mleko), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sokze świeżej cytryny (3g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>MINTAJ PIECZONY, PODANY Z SOSEM Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: ziemniaki (250g), mintaj filet (90g),sok z cytryny (5g), sól, pieprz, jogurt naturalny (40g) – mleko, koperek</p> <p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</p> <p>Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g),jabłko (20g),koperek (5g), jogurt naturalny (5g), (mleko), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok ze świeżej cytryny (3g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)</p>	<p>MINTAJ PIECZONY, PODANY Z SOSEM Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: ziemniaki (250g), mintaj filet (90g), sokz cytryny (5g), sól, pieprz, jogurt naturalny (40g) – mleko, koperek</p> <p>Kalafior gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA+PN	<p>KANAPKI Z PAPRYKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g)</p> <p>Składniki:</p>	<p>KANAPKI Z PAPRYKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g)</p> <p>Składniki:</p>	<p>KANAPKI Z PAPRYKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g)</p> <p>Składniki:</p>	<p>KANAPKI Z PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g)</p> <p>Składniki:</p>
	<p>Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja, papryka słodka w proszku, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja, papryka słodka w proszku, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masłoextra- mleko (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko(30), majonez(5g) –jaja, papryka słodka w proszku, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>Chleb pszenny -gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja, papryka słodka w proszku, sól, pieprz, sałata lodowa (10g),) masłoextra- mleko (15g)</p> <p>Pomidor (65g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Pomidor (50g), szynkowa (30g), pieczywo żytnie (25g)	
	<p>Energia: 2228 kcal</p> <p>Tłuszcz: 58 g</p> <p>Glukoza: 14g</p> <p>NKT ogółem: 27,44g</p> <p>Białko: 107g</p> <p>Węglowodany:304g</p> <p>Błonnik:37g</p> <p>Sól: 4g</p>	<p>Energia: 2232 kcal</p> <p>Tłuszcz: 58 g</p> <p>Glukoza: 14g</p> <p>NKT ogółem: 28g</p> <p>Białko: 110g</p> <p>Węglowodany:330g</p> <p>Błonnik:42g</p> <p>Sól: 4,2g</p>	<p>Energia: 2330 kcal</p> <p>Tłuszcz: 72 g</p> <p>Glukoza: 15g</p> <p>NKT ogółem: 29g</p> <p>Białko: 115g</p> <p>Węglowodany:313g</p> <p>Błonnik:49g</p> <p>Sól: 3,5g</p>	<p>Energia: 2218 kcal</p> <p>Tłuszcz: 62 g</p> <p>Glukoza: 12g</p> <p>NKT ogółem: 32g</p> <p>Białko: 107g</p> <p>Węglowodany:320g</p> <p>Błonnik:25g</p> <p>Sól: 4g</p>

