

Pt.	27.12	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b>(110g), papryka (60g), hummus (<b>sezam</b>)(40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane(45g)</p> <p><b>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b>(110g), papryka (60g), hummus (<b>sezam</b>)(40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JAGLANE Z JOGURTEM NATURALNYM</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150g), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), papryka (60g), hummus (<b>sezam</b>) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g),</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (65g), wędlina drobiowa (40g), polędwica sopocka (30g), 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 (150g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie <b>żytnie</b> (15g), cukier (5g), skrobia ziemniaczana (5g),</p>	<p><b>KISIEL TRUSKAWKOWY</b></p> <p>Składniki: woda (150g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie <b>żytnie</b> (15g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p><b>MORSZCZUK PANIEROWANY</b></p> <p>Składniki: <b>Morszczuk</b> (90g), <b>mąka pszenna</b> typ 450 (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z PORA</p> <p>Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny</p>	<p><b>KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p><b>MORSZCZUK PANIEROWANY</b></p> <p>Składniki: <b>Morszczuk</b> (90g), <b>mąka pszenna</b> typ 450 (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z PORA</p> <p>Składniki:</p>	<p><b>KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p><b>MORSZCZUK PANIEROWANY</b></p> <p>Składniki: <b>Morszczuk</b> (90g), <b>mąka pszenna</b> typ 450 (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Z PORA</p> <p>Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny</p>	<p><b>JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), mix warzyw (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p><b>MORSZCZUK PANIEROWANY</b></p> <p>Składniki: <b>Morszczuk</b> (90g), <b>mąka pszenna</b> typ 450 (20g), <b>jajko</b> (15g), z cytryny, sól, pieprz Ziemniaki (250g)</p> <p>Mix warzyw gotowanych (marchew, brokuł, kalafior) 150g</p>

	( <b>mleko</b> ) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	( <b>mleko</b> ) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA + PN</b>	<b>KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek (65g), polędwica sopocka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek (65g), polędwica sopocka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), ogórek (65g), polędwica sopocka (40g), szynka wieprzowa (25g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemny</b> (90g), pomidor (65g), polędwica sopocka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)
<b>II KOLACJA</b>			Polędwica sopocka (25g), pomidor (30g), pieczywo <b>żytnie</b> (25g)	
	Energia: 2205 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany: 325g Błonnik: 29g Sól: 3,4g	Energia: 2350 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 104g Węglowodany: 326g Błonnik: 42g Sól: 4,3g	Energia: 2272 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany: 310g Błonnik: 38g Sól: 4,3g	Energia: 2200 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany: 272g Błonnik: 21g Sól: 5,5g