

Śr. 29.01		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) <b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (35g), sałata (15g), masło	<b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) <b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka	<b>PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM</b> Składniki: Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(150ml), płatki jęczmienne (45g) <b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), <b>jajko</b> (60g),	<b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) <b>KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNO-TWAROGOWĄ Z KOPERKIEM I WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), <b>białko jaja</b> (30g), twaróg (40g), pomidor (65g),
		ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	(35g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata (250ml)	pomidor (65g), polędwica sopocka (35g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	polędwica sopocka (35g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g), koperek (5g), sól, Herbata (250ml)
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Biszkopty 5 szt - <b>mleko, jaja, gluten</b>	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), szynka wieprzowa (25g), pomidor (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	
	<b>OBIAD</b>	<b>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>KLUSKI LENIWE Z JOGURTEM NATURALNYM, Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI</b>  Składniki: Truskawki (50g), ser twarogowy ( <b>mleko</b> )(50g), <b>mąka pszenna</b> , typ 450 (45g) jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(25g), <b>jaja</b> kurze (20g), cynamon (2g), cukier (5g), cukier prawdziwą wanilią (3g)  SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G  Kompot wieloowocowy (250ml)	<b>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kaszajaglana (15g), cukinia (10g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>KLUSKI LENIWE Z JOGURTEM NATURALNYM, Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI</b>  Składniki: Truskawki (50g), ser twarogowy ( <b>mleko</b> )(50g), <b>mąka pszenna</b> , typ 450 (45g) jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(25g), <b>jaja</b> kurze (20g), cynamon (2g), cukier (5g), cukier prawdziwą wanilią (3g)  SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G  Kompot wieloowocowy (250ml)	<b>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>KLUSKI LENIWE Z JOGURTEM NATURALNYM Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI</b>  Składniki: Truskawki (50g), ser twarogowy ( <b>mleko</b> )(50g), <b>mąka pszenna</b> , typ 450 (45g) jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(25g), <b>jaja</b> kurze (20g), cynamon (2g), cukier prawdziwą wanilią (3g)  SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G  Kompot wieloowocowy (250ml)	<b>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>KLUSKI LENIWE Z JOGURTEM NATURALNYM Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI</b>  Składniki: Truskawki(50g), ser twarogowy ( <b>mleko</b> )(50g), <b>mąka pszenna</b> , typ 450 (45g) jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(25g), <b>jaja</b> kurze (20g), cynamon (2g), cukier(5g), cukier z prawdziwą wanilią (3g)  MARCHEWKA GOTOWANA 100G  Kompot wieloowocowy (250ml)

<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA+PN</b>	<b>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g)</b>  Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja</b> , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g)</b>  Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja</b> , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g)</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja</b> , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata bez cukru (250ml)	<b>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g)</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny-gluten</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja</b> , koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), ) pomidor(50g), <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata (250ml)
<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), szynka wieprzowa (25g), pomidor (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	
	Energia: 2233 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:300g Błonnik:31g Sól: 3,4g	Energia: 2420 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 119g Węglowodany:326g Błonnik:47g Sól: 4,3g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:43g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:288g Błonnik:25g Sól: 5g