

Ndz.	29.12	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u></b> (250ml)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u></b> (250ml)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>PŁATKI KUKURYDZIANE Z JOGURTEM</b>  Składniki: Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )(150ml), płatki kukurydziane (45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u></b> (250ml)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (60g), serek homogenizowany ( <b>mleko</b> )(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (25g), pomidor (30g) Dzieci - chrupki kukurydziane	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), ser żółty ( <b>mleko</b> )(25g), pomidor (30g)	
	<b>OBIAD</b>	<b>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <b>jęczmienna</b> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA</b>  Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), liść kapusty (25g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz  Ziemniaki (250g)	<b>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <b>jęczmienna</b> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA</b>  Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), liść kapusty (25g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz  Ziemniaki (250g)  SOS POMIDOROWY:	<b>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <b>jęczmienna</b> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA</b>  Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), liść kapusty (25g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz  Ziemniaki (250g)  SOS POMIDOROWY:	<b>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <b>jęczmienna</b> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA</b>  Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz  Ziemniaki (250g)  SOS POMIDOROWY: Składniki:

	<p>SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Fasolka szparagowa (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
<b>PODWIECZOREK</b>	Gruszka (150g)	Gruszka (150g)	Gruszka (150g)	Gruszka pieczona (150g)
<b>KOLACJA +PN</b>	<p><b>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</b></p> <p>Składki: Ryż biały (100g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (5g), cukier (1g)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</b></p> <p>Składki: Ryż biały (100g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (80ml), jabłko (60g), cynamon (5g), cukier (1g)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</b></p> <p>Składki: Ryż brązowy (100g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (1g)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p><b>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</b></p> <p>Składki: Ryż biały (100g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (5g), ksylitol (1g)</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<b>II KOLACJA</b>			Pomidor (50g), szynkowa (30g), pieczywo <b>żytnie</b> (25g)	
	<p>Energia: 2274kcal Tłuszcz: 67 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 94g Węglowodany:326g Błonnik:42g Sól: 4,7g</p>	<p>Energia: 2374kcal Tłuszcz: 64 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 100g Węglowodany:350g Błonnik:43g Sól: 4,7g</p>	<p>Energia: 2421 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 23g Białko: 99g Węglowodany:335g Błonnik:36g Sól: 5,5g</p>	<p>Energia: 2232 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 22g Białko: 97g Węglowodany:334g Błonnik:29g Sól: 6g</p>