

Pt. 31.01		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b>  Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>manna (45g)</u>  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b> Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), pomidor(65g), serek homogenizowany naturalny ( <u>mleko</u> )(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g), sałata 15g  Herbata (250ml)	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b>  Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>manna (45g)</u>  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b> Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany naturalny ( <u>mleko</u> )(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g), sałata 15g  Herbata (250ml)	<b>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</b>  Składniki: Jogurt naturalny ( <u>mleko</u> ) (150g),płatki owsiane  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b> Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany naturalny ( <u>mleko</u> )(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g), sałata 15g  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b>  Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>manna (45g)</u>  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b> Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany naturalny ( <u>mleko</u> )(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra ( <u>mleko</u> )(15g), sałata 15g  Herbata (250ml)
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <u>pszemno-żytni</u> (35g), <u>jajko</u> kurze(25g), rzodkiewka (30g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), <u>jajko</u> kurze (25g), rzodkiewka (30g)	
	<b>OBIAD</b>	<b>KRUPNIK RYŻOWY</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól	<b>KRUPNIK RYŻOWY</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g),pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól	<b>KRUPNIK RYŻOWY</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g),pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól	<b>KRUPNIK RYŻOWY</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g),pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz
		<b>FILET Z MIRUNY W PANIERCZ PIECA Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: <u>miruna</u> świeża filet bez skóry (90g), <u>mąka pszenna</u> typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g)	<b>FILET Z MIRUNY W PANIERCZ PIECA Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: <u>miruna</u> świeża filet bez skóry (90g), <u>mąka pszenna</u> typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g)	<b>FILET Z MIRUNY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: <u>miruna</u> świeża filet bez skóry (90g), <u>mąka pszenna</u> typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g)	<b>FILET Z MIRUNY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: <u>miruna</u> świeża filet bez skóry (90g),olej rzepakowy (10g)

		Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g)  Kompot wieloowocowy (250ml)	Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g)  Kompot wieloowocowy (250ml)	Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g)  Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Ziemniaki (250g)  Buraczki gotowane (150g)  Kompot wieloowocowy (250ml)
	<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	<b>KOLACJA+PN</b>	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)sałata (15g)  Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <b>seler</b> (15g),ogórek kiszony (20g), <b>jajko</b> (20g), jabłko (15g), majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (10g), sól, pieprz	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)sałata (15g)  Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <b>seler</b> (15g),ogórek kiszony (20g), <b>jajko</b> (20g), jabłko (15g), majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (10g), sól, pieprz	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)sałata (15g)  Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <b>seler</b> (15g),ogórek kiszony (20g), <b>jajko</b> (20g), jabłko (15g),majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (10g), sól, pieprz	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (65g) wieprzowa (50g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), <b>seler</b> (15g),ogórek kiszony (20g), <b>jajko</b> (20g), jabłko (15g),jogurt grecki ( <b>mleko</b> ) (10g), sól, pieprz
		Herbata (250ml)	Herbata (250ml)	Herbata bez cukru (250ml)	Herbata (250ml)
	<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), hummus ( <b>sezam</b> ) (30g), papryka (30g)	
		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