

23.11 Sob.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>KAKAO (250ml)</b>  <b>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (25g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KAKAO (250ml)</b>  <b>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (25g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</b>  Składniki: Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (150g), płatki <b>owsiane</b> (45g)  <b>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (25g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	<b>KAKAO (250ml)</b>  <b>KANAPKA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (65g), 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> (30g), szynka wieprzowa (25g), ogórek (30g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), szynka wieprzowa (25g), ogórek (30g)	
	<b>OBIAD</b>	<b>ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM</b>  Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</b>  Składniki: Kasza gryczana (200g) Udko z kurczaka z kością (130g) <b>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</b> Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g),	<b>ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM</b>  Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</b>  Składniki: Kasza gryczana (200g) Udko z kurczaka z kością (130g) <b>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</b> Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g),	<b>ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM</b>  Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</b>  Składniki: Kasza gryczana (200g) Udko z kurczaka z kością (130g) <b>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</b> Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt	<b>ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM</b>  Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  <b>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</b>  Składniki: ziemniaki (250g) Udko z kurczaka z kością (130g) Brokuł gotowany (150g)

	jogurt naturalny (3g), ( <b>mleko</b> ), majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól  Kompot wieloowocowy (250ml)	jogurt naturalny (3g), ( <b>mleko</b> ), majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól  Kompot wieloowocowy (250ml)	naturalny (3g), ( <b>mleko</b> ), majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól  Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), pomidor (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)
<b>II KOLACJA</b>			Pomidor (40g), <b>jajko (mleko)</b> (30g), pieczywo <b>żytnie</b> (25g)	
	Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany:31 OgBłonnik:38g Sól: 4,8g	Energia: 2453kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 114g Węglowodany:340 gBłonnik:39g Sól: 4,8g	Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 gGlukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 123g Węglowodany:329 gBłonnik:34g Sól: 5,3g	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 119g Węglowodany:32 4gBłonnik:26g Sól: 5g