

Pon 10.02		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	<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 TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (<b>mleko</b>)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), 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 TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (<b>mleko</b>)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), 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>) (150ml), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (<b>mleko</b>)(40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), 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 TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (65g), twaróg (<b>mleko</b>)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Jogurt owocowy ( <b>mleko</b> ) (150g)	Jogurt owocowy bez cukru ( <b>mleko</b> ) (150g)	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>makaron (45g): woda, mąka <b>pszenna</b> (25g), <b>jajko</b> (10g)</p> <p><b>POTRAWKA Z KURCZAKA</b></p> <p>Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<b>mleko</b>) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g)</p> <p>Kasza <b>jęczmienna</b> (200g)</p>	<p><b>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>makaron (45g): woda, mąka <b>pszenna</b> (25g), <b>jajko</b> (10g)</p> <p><b>POTRAWKA Z KURCZAKA</b></p> <p>Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<b>mleko</b>) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g)</p> <p>Kasza <b>jęczmienna</b> (200g)</p>	<p><b>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>makaron (45g): woda, mąka <b>pszenna</b> (25g), <b>jajko</b> (10g)</p> <p><b>POTRAWKA Z KURCZAKA</b></p> <p>Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<b>mleko</b>) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g)</p> <p>Kasza <b>jęczmienna</b> (200g)</p>	<p><b>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>makaron (45g): woda, mąka <b>pszenna</b> (25g), <b>jajko</b> (10g)</p> <p><b>POTRAWKA Z KURCZAKA</b></p> <p>Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<b>mleko</b>) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g)</p> <p>Kasza <b>jęczmienna</b> (200g)</p>

		<p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>Kalafior gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA+PN</b>	<p><b>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI 120g</b></p> <p>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)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI 120g</b></p> <p>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)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI 120g</b></p> <p>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)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI 120g</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenno-gluten</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja</b>, koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), ) <b>masło extra- mleko</b> (15g), (pomidor 65g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	
<b>II KOLACJA</b>				Szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), pieczywo <b>żytnie</b> (25g),	
	<p>Energia: 2221 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 105g Węglowodany:329g Błonnik:37g Sól: 4g</p>	<p>Energia: 2294 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 108g Węglowodany:330g Błonnik:42g Sól: 4,2g</p>	<p>Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 113g Węglowodany:313g Błonnik:49g Sól: 3,5g</p>	<p>Energia: 2211kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 105g Węglowodany:315g Błonnik:25g Sól: 4,1g</p>	