

Wt. 11.02	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	<p>ŚNIADANIE</p> <p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYMKOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYMKOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYMKOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z SERKIEM WIEJSKIM I SZYMKOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), serek wiejski (mleko) (60g), szynkowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<p>II ŚNIADANIE</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty (30g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty (30g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)</p>	
	<p>OBIAD</p> <p>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM</p> <p>Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)</p> <p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włośzczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>BURACZKI ZASMAŻANE: Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM</p> <p>Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)</p> <p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włośzczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>BURACZKI ZASMAŻANE:</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM</p> <p>Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)</p> <p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włośzczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>SURÓWKA Z BURAKÓW</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM</p> <p>Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)</p> <p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włośzczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>BURACZKI ZASMAŻANE: Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło</p>

		ekstra (mleko) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Buraki (150g), olej rzepakowy, sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	ekstra (mleko) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK		Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA+PN		KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (60g), hummus (sezam)(40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pefnoziarnisty (90g), papryka (60g), hummus (sezam)(40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (60g), wędlina drobiowa gotowana (40g), polędwica sopocka (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA				Chleb pefnoziarnisty (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), pomidor (30g)	
		Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 61 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:36g Sól: 4,3g	Energia: 2457 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:350g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2313 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 101g Węglowodany:322g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 69g Glukoza: 7g NKT ogółem: 28g Białko: 103g Węglowodany:267g Błonnik:24g Sól: 4,8g