

Pt. 14.02		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150ml), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM KANAPKOWYM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (60g), serek kanapkowy (<b>mleko</b>) (60g), szynka wieprzowa (40g), (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		<p><b>KISIEL TRUSKAWKOWY</b></p> <p>Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie (25g), cukier (5g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>	<p><b>KISIEL TRUSKAWKOWY</b></p> <p>Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie (25g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<b>mleko</b>) (10g), pietruszka korzeń (15g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz</p> <p><b>PIECZONY MINTAJ W PANIERCE</b></p> <p>Składniki: <b>Mintaj</b> (90g), mąka <b>pszenna</b> (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek ziemniaki (250g)</p> <p>Ogórek kiszony (150g)</p>	<p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<b>mleko</b>) (10g), pietruszka korzeń (15g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz</p> <p><b>PIECZONY MINTAJ W PANIERCE</b></p> <p>Składniki: <b>Mintaj</b> (90g), mąka <b>pszenna</b> (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek ziemniaki (250g)</p> <p>Ogórek kiszony (150g)</p>	<p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<b>mleko</b>) (10g), pietruszka korzeń (15g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz</p> <p><b>PIECZONY MINTAJ W PANIERCE</b></p> <p>Składniki: <b>Mintaj</b> (90g), mąka <b>pszenna</b> (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek ziemniaki (250g)</p> <p>Ogórek kiszony (150g)</p>	<p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<b>mleko</b>) (10g), pietruszka korzeń (15g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz</p> <p><b>PIECZONY MINTAJ W PANIERCE</b></p> <p>Składniki: <b>Mintaj</b> (90g), mąka <b>pszenna</b> (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek ziemniaki (250g)</p> <p>Marchew gotowana (150g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g)</p>

		Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA+PN</b>	<b>KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b>  Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), ogórek (60g), polędwica sopočka (40g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b>  Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), ogórek (60g), polędwica sopočka (40g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b>  Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), ogórek (60g), polędwica sopočka (40g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KANAPKA Z SZYNKĄ I DŻEMEM</b>  Składniki: Chleb <u>pszemny</u> (90g), pomidor (60g), polędwica sopočka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <u>mleko</u> ) (15g)  Herbata (250ml)	
<b>II KOLACJA</b>				Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), polędwica sopočka (25g), sałata (15g)	
		Energia: 2233 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:300g Błonnik:31g Sól: 3,4g	Energia: 2420 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 119g Węglowodany:326g Błonnik:47g Sól: 4,3g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:43g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:288g Błonnik:25g Sól: 5g