

Sob. 15.02		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (50g), szynka drobiowa (40g), masło ekstra (mleko)(15g), sałata (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), seler (10g),ogórek kiszony (10g), jajko (15g), jabłko (15g), groszek zielony (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (50g), szynka drobiowa (40g), masło ekstra (mleko)(15g)sałata (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), seler (10g),ogórek kiszony (10g), jajko (15g), jabłko (15g), groszek zielony (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pefnoziarnisty (110g), papryka (50g), szynka drobiowa (40g), masło ekstra (mleko)(15g)sałata (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), seler (10g),ogórek kiszony (10g), jajko (15g), jabłko (15g), groszek zielony (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (50g), szynka drobiowa (40g), masło ekstra (mleko)(15g), sałata (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), seler (10g), jabłko (15g), jogurt grecki (mleko)(10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Jogurt owocowy (150g)	Chleb pefnoziarnisty (25g), szynka drobiowa (25g), pomidor (30g)	
	OBIAD	<p>KREM Z OGÓRKA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), ogórek (100g), makaron (60g), (30g), kalafior mrożony (25g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>ZAPIEKANY RYŻ WARZYWAMI I MIĘSEM</p> <p>Składniki: Ryż biały (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty (mleko)(20g),olej (5g)</p> <p>MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt</p>	<p>KREM Z OGÓRKA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), ogórek (100g), makaron (60g), (30g), kalafior mrożony (25g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>ZAPIEKANY RYŻ WARZYWAMI I MIĘSEM</p> <p>Składniki: Ryż biały (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty (mleko)(20g),olej (5g)</p> <p>MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt</p>	<p>KREM Z OGÓRKA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), ogórek (100g), makaron (60g), (30g), kalafior mrożony (25g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>ZAPIEKANY RYŻ WARZYWAMI I MIĘSEM</p> <p>Składniki: Ryż brązowy (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty(mleko)(20g), olej (5g)</p> <p>MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz</p>	<p>KREM Z OGÓRKA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), ogórek (100g), makaron (60g), (30g), kalafior mrożony (25g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól</p> <p>UDZIK PIECZONY</p> <p>Składniki: Kurczak udzik (90g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Brokuł gotowany (150g)</p>

		grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (60g), pasta z czarnej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (60g), pasta z czarnej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (60g), pasta z czarnej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (60g), szynka wieprzowa (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), szynka wieprzowa (25g), pomidor (30g)	
		Energia: 2213kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:288g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2413kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:338g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 22g Białko: 119g Węglowodany:305g Błonnik:45g Sól: 5,3g	Energia: 2208 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 31g Białko: 120g Węglowodany:277g Błonnik:29g Sól: 6g