

Ndz. 16.02		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb pefnoziarnisty (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM Składniki: Chleb pszemny (110g), pomidor (60g), serek homogenizowany (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb pefnoziarnisty (35g), ser żółty (mleko) (25g), pomidor (30g) Dziewci - chrupki kukurydziane	Chleb pefnoziarnisty (35g), ser żółty (mleko)(25g), pomidor (30g)	
	OBIAD	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), liść kapusty (25g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g) SOS POMIDOROWY: Składniki:	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), liść kapusty (25g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g) SOS POMIDOROWY: Składniki:	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), liść kapusty (25g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g) SOS POMIDOROWY: Składniki:	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g) SOS POMIDOROWY: Składniki:

		<p>pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>sól, pieprz</p> <p>Fasolka szparagowa (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
	PODWIECZOREK	Gruszka (150g)	Gruszka (150g)	Gruszka (150g)	Gruszka pieczona (150g)
	KOLACJA+PN	<p>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</p> <p>Składki: Ryż biały (100g), jogurt naturalny (mleko)(80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (5g), cukier (1g)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</p> <p>Składki: Ryż biały (100g), jogurt naturalny (mleko) (80ml), jabłko(60g), cynamon (5g), cukier (1g)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</p> <p>Składki: Ryż brązowy (100g), jogurt naturalny (mleko) (80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (1g)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</p> <p>Składki: Ryż biały (100g), jogurt naturalny (mleko) (80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (5g), ksylitol (1g)</p> <p>Herbata 250 ml</p>
	II KOLACJA			Pomidor (50g), szynkowa (30g), pieczywo żytnie (25g)	
		<p>Energia: 2274kcal Tłuszcz: 67 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 94g Węglowodany:326g Błonnik:42g Sól: 4,7g</p>	<p>Energia: 2374kcal Tłuszcz: 64 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 23g Białko: 100g Węglowodany:350g Błonnik:43g Sól: 4,7g</p>	<p>Energia: 2421 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 23g Białko: 99g Węglowodany:335g Błonnik:36g Sól: 5,5g</p>	<p>Energia: 2232 kcal Tłuszcz: 60 gGlukoza: 14g NKT ogółem: 22g Białko: 97g Węglowodany:334 gBłonnik:29g Sól: 6g</p>