

Pt. 21.02		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b>  Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), <b>kasza manna</b> (45g)  <b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b>  Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), <b>kasza manna</b> (45g)  <b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI</b>  Składniki: Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (150ml), płatki <b>owsiane</b> (45g)  <b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata bez cukru (250ml)	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b>  Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), <b>kasza manna</b> (45g)  <b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor 65g, polędwica sopocka (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>pszemno-żytni</b> (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiew biała (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiew biała (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	
	<b>OBIAD</b>	<b>ZUPA SZCZAWIOWA</b>	<b>ZUPA SZCZAWIOWA</b>	<b>ZUPA SZCZAWIOWA</b>	<b>ZUPA SZCZAWIOWA</b>
		<b>Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), śmietana 12% ( <b>mleko</b> ) (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	<b>Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), śmietana 12% ( <b>mleko</b> ) (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	<b>Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	<b>Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

		<p><b>MINTAJ PIECZONY, PODANY Z SOSEM Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki: ziemniaki (250g), <b>mintaj</b> filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, <b>jogurt naturalny (40g) – mleko</b>, koperek</p> <p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</p> <p>Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g),jabłko (20g),koperek (5g), jogurt naturalny (5g), <b>(mleko)</b>, majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (5g), sok ze świeżej cytryny (3g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>MINTAJ PIECZONY, PODANY Z SOSEM Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki: ziemniaki (250g), <b>mintaj</b> filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz, <b>jogurt naturalny (40g) – mleko</b>, koperek</p> <p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</p> <p>Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g), jabłko (20g),koperek (5g), jogurt naturalny (5g), <b>(mleko)</b>, majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (5g), sokze świeżej cytryny (3g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>MINTAJ PIECZONY, PODANY Z SOSEM Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki: ziemniaki (250g), <b>mintaj</b> filet (90g),sok z cytryny (5g), sól, pieprz, <b>jogurt naturalny (40g) – mleko</b>, koperek</p> <p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</p> <p>Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g),jabłko (20g),koperek (5g), jogurt naturalny (5g), <b>(mleko)</b>, majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (5g), sok ze świeżej cytryny (3g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)</p>	<p><b>MINTAJ PIECZONY, PODANY Z SOSEM Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki: ziemniaki (250g), <b>mintaj</b> filet (90g), sokz cytryny (5g), sól, pieprz, <b>jogurt naturalny (40g) – mleko</b>, koperek</p> <p>Kalafior gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
	<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	<b>KOLACJA+PN</b>	<p><b>KANAPKI Z PAPRYKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g)</b></p> <p>Składniki:</p>	<p><b>KANAPKI Z PAPRYKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g)</b></p> <p>Składniki:</p>	<p><b>KANAPKI Z PAPRYKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g)</b></p> <p>Składniki:</p>	<p><b>KANAPKI Z PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI (120g)</b></p> <p>Składniki:</p>
		<p>Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja</b>, papryka słodka w proszku, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Chleb <b>pszenno-żytni-gluten</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja</b>, papryka słodka w proszku, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masłoextra- mleko</b> (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko(30), majonez(5g) – jaja</b>, papryka słodka w proszku, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>Chleb <b>pszenny -gluten</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja</b>, papryka słodka w proszku, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), ) <b>masłoextra- mleko</b> (15g)</p> <p>Pomidor (65g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II KOLACJA</b>			Pomidor (50g), szynkowa (30g), pieczywo <b>żytnie</b> (25g)	
		<p>Energia: 2228 kcal Tłuszcz: 58 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 107g Węglowodany:304g Błonnik:37g Sól: 4g</p>	<p>Energia: 2232 kcal Tłuszcz: 58 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 110g Węglowodany:330g Błonnik:42g Sól: 4,2g</p>	<p>Energia: 2330 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 115g Węglowodany:313g Błonnik:49g Sól: 3,5g</p>	<p>Energia: 2218 kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 107g Węglowodany:320g Błonnik:25g Sól: 4g</p>