

Sob. 22.02		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (30past0ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek(80g), twaróg (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (80g), twaróg (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek (80g), twaróg (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (80g), twaróg (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Dzieci - chrupki kukurydziane (30g)	Chleb razowy (35g), pasta z ciecierzycy (50g), rzodkiewka (30g)	
	OBIAD	<p>ZUPA POMIDOROWAZ MAKARONEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaronpszenny czterojaieczny (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30%(3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA POMIDOROWAZ MAKARONEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron pszenny czterojaieczny (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA POMIDOROWAZ MAKARONEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron zpszenicy durum (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA POMIDOROWAZ MAKARONEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron pszenny czterojaieczny (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>

		<p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYZANĄ (200g)</p> <p>Składniki gulaszu: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Ogórek kiszony (90g), cebula (15g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYZANĄ (200g)</p> <p>Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Ogórek kiszony (90g), cebula (15g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYZANĄ (200g)</p> <p>Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), natka pietruszki (3g)</p> <p>SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Ogórek kiszony (90g), cebula (15g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ JAGLANĄ (200g)</p> <p>Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g) Fasolka szparagowa (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	<p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), jajko (60g), rzodkiewka (65g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), jajko (60g), rzodkiewka (65g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), jajko (60g), rzodkiewka (65g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z JAJKIEM NA PÓŁTWARDO, SAŁATĄ I POMIDOREM</p> <p>Składniki: Chleb pszemny (90g), jajko (60g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II KOLACJA			Pomidor (40g), ser żółty (mleko) (30g), pieczywo żytnie (25g)	
		<p>Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 107g Węglowodany: 310g Błonnik: 37g Sól: 4g</p>	<p>Energia: 2237 kcal Tłuszcz: 57 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 106g Węglowodany: 325g Błonnik: 42g Sól: 4,2g</p>	<p>Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 113g Węglowodany: 313g Błonnik: 45g Sól: 3,5g</p>	<p>Energia: 2311kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 105g Węglowodany: 320g Błonnik: 25g Sól: 4g</p>