

Ndz. 23.02		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>Kakao (300ml)</p> <p>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek kiszony (80g), ser żółty (mleko) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Kakao (300 ml)</p> <p>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek kiszony (80g), ser żółty (mleko) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM (300ml)</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek kiszony (80g), ser żółty (mleko) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (mleko) (15g), sałata (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>Kakao (300ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (80g), szynka wieprzowa (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		<p>KISIEL TRUSKAWKOWY</p> <p>Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), cukier (5g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>	<p>KISIEL TRUSKAWKOWY</p> <p>Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>	
	OBIAD	<p>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (żyto)(40g), kiełbasa wieprzowa</p>	<p>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (żyto)(40g), kiełbasa wieprzowa</p>	<p>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (żyto)(40g), kiełbasa wieprzowa</p>	<p>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (żyto)(40g), kiełbasa wieprzowa</p>
		<p>zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH</p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), jaja kurze całe(10g), mąka pszenna typ 450 (3g) Ryż biały (200g)</p>	<p>zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH</p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), jaja kurze całe(10g), mąka pszenna typ 450 (3g) Ryż biały (200g)</p>	<p>zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH</p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (3g) Ryż brązowy (200g)</p>	<p>zwyczajna (25g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH</p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (3g) Ryż biały (200g)</p>

		<p>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (50g), marchew (35g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (50g), marchew (35g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (50g), marchew (35g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>Brokuł gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA+PN	<p>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pszemno-żytni (90g), papryka świeża (65g), twaróg (mleko)(50g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pszemno-żytni (90g), papryka świeża (65g), twaróg (mleko)(50g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pełnoziarnisty (90g), papryka świeża (65g), twaróg (mleko)(50g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pszemny(90g), pomidor (65g), twaróg (mleko)(50g), szynka drobiowa (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: 2203 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:295g Błonnik:29g Sól: 2,4g</p>	<p>Energia: 2330 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 104g Węglowodany:328g Błonnik:42g Sól: 3,3g</p>	<p>Energia: 2393 kcal Tłuszcz: 73 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:325g Błonnik:38g Sól: 3,3g</p>	<p>Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:297g Błonnik:21g Sól: 4g</p>