

04.03 Wt.	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	<p>ZACIERKI NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka pszenna 20g, jajko (10g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (65g), jajko (60g) wędlina drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>ZACIERKI NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka pszenna 20g, jajko (10g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek (65g), jajko (60g) wędlina drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</p> <p>Składniki: Chleb pefnoziarnisty (110g), ogórek (65g), jajko (60g) wędlina drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>ZACIERKI NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka pszenna 20g, jajko (10g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (80g), wędlina drobiowa gotowana (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		Mus- przecier owocowy jabłko-bananowy (100g)	Chleb razowy (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), papryka (30g)	
OBIAD	<p>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</p> <p>Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</p> <p>Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), seler korzeń (10g), cebula (10g) , mąka pszenna (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej</p>	<p>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</p> <p>Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</p> <p>Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), seler korzeń (10g), cebula (10g) , mąka pszenna (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej</p>	<p>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</p> <p>Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</p> <p>Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), seler korzeń (10g), cebula (10g) , mąka pszenna (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz</p>	<p>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</p> <p>Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</p> <p>Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), seler korzeń (10g), cebula (10g) , mąka pszenna (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz</p>

	<p>rzepakowy (15g) , sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)</p>	<p>rzepakowy (15g) , sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)</p>	<p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)</p>	<p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Marchewka gotowana (150g), masło (5g)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA +PN	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM ŻÓŁTYM</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), ogórek kiszony (65g), polędwica sopočka (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (25g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM ŻÓŁTYM</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), ogórek kiszony (65g), polędwica sopočka (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (25g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM ŻÓŁTYM</p> <p>Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), ogórek kiszony (80g), polędwica sopočka (40g), ser żółty (<u>mleko</u>)(25g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (80g), twaróg (<u>mleko</u>)(60g), polędwica sopočka (40g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), rzodkiewka (30g)	
	<p>Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:299g Błonnik:29g Sól: 3,4g</p>	<p>Energia: 2435 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany:340g Błonnik:42g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2272 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g</p>	<p>Energia: 2250 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:298g Błonnik:21g Sól: 5,5g</p>