

06.03 Czw.	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	<p>ŚNIADANIE</p> <p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150g), płatki <u>owsiane</u> (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU</p> <p>Składniki: Chleb <u>pefnoziarnisty</u> (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (65g), szynka drobiowa (40g), szynka wieprzowa gotowana (25g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE	Mus- przecier owocowy (100g)	Chleb <u>razowy</u> (35g), <u>jajko</u> (30g), papryka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)	
	<p>OBIAD</p> <p>BARSZCZ UKRAIŃSKI</p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), sól, pieprz</p> <p>PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM</p> <p>Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (<u>mleko</u>) (30g), mąka <u>pszenna</u> (5g), sól, pieprz</p>	<p>BARSZCZ UKRAIŃSKI</p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), sól, pieprz</p> <p>PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM</p> <p>Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (<u>mleko</u>) (30g), mąka <u>pszenna</u> (5g), sól, pieprz</p>	<p>BARSZCZ UKRAIŃSKI</p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), sól, pieprz</p> <p>PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM</p> <p>Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (<u>mleko</u>) (30g), mąka <u>pszenna</u> (5g), sól, pieprz</p>	<p>BARSZCZ UKRAIŃSKI</p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), sól, pieprz</p> <p>PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM JOGURTOWYM</p> <p>Składniki: Kurczak pierś (90g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (30g), mąka <u>pszenna</u> (5g), sól,</p>

		<p>Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>Ziemniaki (250g) Kalafior gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA +PN	<p>KANAPKI Z POMIDOROWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja, passata pomidorowa 100% naturalna (20g), sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z POMIDOROWĄ PASTĄ ZPIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja, passata pomidorowa 100% naturalna (20g), sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z POMIDOROWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko(30), majonez(5g) – jaja, passata pomidorowa 100% naturalna (20g), sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z POMIDOROWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja, passata pomidorowa 100% naturalna (20g), sól, pieprz, sałata lodowa (10g),) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), szynka wieprzowa (30g), rzodkiewka (30g)	
		<p>Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,8g</p>	<p>Energia: 2453kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 114g Węglowodany:340g Błonnik:39g Sól: 4,8g</p>	<p>Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 123g Węglowodany:329g Błonnik:34g Sól: 5,3g</p>	<p>Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 119g Węglowodany:324g Błonnik:26g Sól: 5g</p>