

Pon. 10.03	DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
I ŚNIADANIE	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pszemno-żytni (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g),masło ekstra (mleko)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pszemno-żytni (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), masło ekstra (mleko)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pełnoziarnisty (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (mleko)(40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), masło ekstra (mleko)(15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pszenny (110g), pomidor (65g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		Jogurt owocowy bez cukru (mleko) (150g)	Jogurt owocowy bez cukru (mleko) (150g)	
OBIAD	<p>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>zacierki (45g): woda, mąka pszenna (25g), jajko (10g)</p> <p>POTRAWKA Z KURCZAKA</p> <p>Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (mleko) (10g), mąka pszenna (5g)</p> <p>Kasza jęczmienna (200g)</p>	<p>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>zacierki (45g): woda, mąka pszenna (25g), jajko (10g)</p> <p>POTRAWKA Z KURCZAKA</p> <p>Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (mleko) (10g), mąka pszenna (5g)</p> <p>Kasza jęczmienna (200g)</p>	<p>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>zacierki (45g): woda, mąka pszenna (25g), jajko (10g)</p> <p>POTRAWKA Z KURCZAKA</p> <p>Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (mleko) (10g), mąka pszenna (5g)</p> <p>Kasza jęczmienna (200g)</p>	<p>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>zacierki (45g): woda, mąka pszenna (25g), jajko (10g)</p> <p>POTRAWKA Z KURCZAKA</p> <p>Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (mleko) (10g), mąka pszenna (5g)</p> <p>Kasza jęczmienna (200g)</p> <p>Kalafior gotowany (150g)</p>

		<p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p>	<p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA +PN	<p>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI Składniki: Chleb pszemno-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja, koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenn-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja, koperek, sól, pieprz, sałatalodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja, koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło extra- mleko (15g) Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z KOPERKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenn-żytni-gluten (90g), kurczak pieczony (80g) jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja, koperek, sól, pieprz, sałata lodowa (10g),) masło extra- mleko (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	
II KOLACJA				Szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), pieczywo żytnie (25g),	
	<p>Energia: 2221 kcal Tłuszcz: 59 g glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 105g Węglowodany:329g Błonnik:37g Sól: 4g</p>	<p>Energia: 2294 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 108g Węglowodany:330g Błonnik:42g Sól: 4,2g</p>	<p>Energia: 2321 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 113g Węglowodany:313g Błonnik:49g Sól: 3,5g</p>	<p>Energia: 2211kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 105g Węglowodany:315g Błonnik:25g Sól: 4,1g</p>	