

Czw. 13.03		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>KASZA MANNA NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), kasza manna (<b>pszenica</b>)( 45g) <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (<b>mleko</b>) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny Herbata (250ml)</p>	<p><b>KASZA MANNA NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), kasza manna (<b>pszenica</b>)( 45g) <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (<b>mleko</b>) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny Herbata (250ml)</p>	<p><b>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI RYŻOWYMI</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150ml), płatki ryżowe (45g) <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (<b>mleko</b>) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>KASZA MANNA NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), kasza manna (<b>pszenica</b>)(45g) <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b>(110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (<b>mleko</b>)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		<b>Jogurt owocowy(mleko) (150g)</b>	Chleb <b>razowy</b> (25g), <b>jajko</b> (30g), sałata (15g)	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>ZUPA KOPERKOWA</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM</b></p>	<p><b>ZUPA KOPERKOWA</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM</b></p>	<p><b>ZUPA KOPERKOWA</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM</b></p>	<p><b>ZUPA KOPERKOWA</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM</b></p>

		<p>Składniki: Makaron świderki z <b>pszenicy</b> durum (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (<b>mleko</b>)(20g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</p> <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<b>jajka</b>, <b>gorczyca</b>) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki: Makaron świderki z <b>pszenicy</b> durum (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (<b>mleko</b>)(20g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</p> <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<b>jajka</b>, <b>gorczyca</b>) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki: Makaron świderki <b>razowy</b> (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (<b>mleko</b>)(20g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</p> <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<b>jajka</b>, <b>gorczyca</b>) (5g), sok z cytryny (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)</p>	<p>Składniki: Makaron świderki (<b>pszenica</b>) (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (<b>mleko</b>)(20g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (50g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</p> <p>Fasolka szparagowa (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA+PN</b>	<p><b>KANAPKI Z MAJERANKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenn-żytni-gluten</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja</b>, majeranek suszony (1g), sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z MAJERANKOWĄ PASTĄ ZPIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenn-żytni-gluten</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja</b>, majeranek suszony (1g), sól, pieprz, sałatalodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z MAJERANKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko(30), majonez(5g) –jaja</b>, majeranek suszony (1g), sól, pieprz, sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z MAJERANKOWĄ PASTĄ Z PIECZONEGO MIĘSA I WARZYWAMI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenn-żytni-gluten</b> (90g), kurczak pieczony (80g) <b>jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) –jaja</b>, majeranek suszony (1g), sól, pieprz, sałata lodowa (10g), ) <b>masło extra- mleko</b> (15g) Herbata (250ml)</p>	
<b>II KOLACJA</b>				Hummus ( <b>sezam</b> ) (30g), pomidor (30g), chleb i <b>żytni</b> (15g)	
	<p>Energia: 2245 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 99g Węglowodany:298g 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>	