

Pt. 28.03		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>manna (45g)</u> KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), pomidor(65g), serek homogenizowany naturalny (<u>mleko</u>)(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata 15g Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>manna (45g)</u> KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany naturalny (<u>mleko</u>)(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata 15g Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150g),płatki owsiane KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany naturalny (<u>mleko</u>)(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata 15g Herbata bez cukru (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), <u>manna (45g)</u> KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany naturalny (<u>mleko</u>)(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g), sałata 15g Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb <u>pszemno-żytni</u> (35g), <u>jajko</u> kurze(25g), rzodkiewka (30g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), <u>jajko</u> kurze (25g), rzodkiewka (30g)	
	OBIAD	KRUPNIK RYŻOWY Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól	KRUPNIK RYŻOWY Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g),pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól	KRUPNIK RYŻOWY Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g),pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól	KRUPNIK RYŻOWY Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g),pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz
		FILET Z MIRUNY W PANIERCE Z PIECA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: <u>miruna</u> świeża filet bez skóry (90g), <u>mąka pszenna</u> typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g)	FILET Z MIRUNY W PANIERCE Z PIECA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: <u>miruna</u> świeża filet bez skóry (90g), <u>mąka pszenna</u> typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g)	FILET Z MIRUNY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: <u>miruna</u> świeża filet bez skóry (90g), <u>mąka pszenna</u> typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g)	FILET Z MIRUNY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: <u>miruna</u> świeża filet bez skóry (90g),olej rzepakowy (10g)

		Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Ziemniaki (250g) Buraczki gotowane (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)sałata (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g),ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz	KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)sałata (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g),ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz	KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)sałata (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g),ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g),majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz	KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g) wieprzowa (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g),ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g),jogurt grecki (mleko) (10g), sól, pieprz
		Herbata (250ml)	Herbata (250ml)	Herbata bez cukru (250ml)	Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), hummus (sezam) (30g), papryka (30g)	
		Energia: 2205 kcal Tłuszcz: 59 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:325g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2350 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 104g Węglowodany:326g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2272 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2200 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:272g Błonnik:21g Sól: 5,5g