

19.04 Sob.	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DIETA ŁATWO STRAWNA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I PASTĄ JAJECZNA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), papryka (60g), sałata (15g), szynka drobiowa (40g), <b>jaja</b> (40g), <b>jogurt</b> (5g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I PASTĄ JAJECZNA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), papryka (60g), sałata (15g), szynka drobiowa (40g), <b>jaja</b> (40g), <b>jogurt</b> (5g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150g), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I PASTĄ JAJECZNA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), papryka (60g), sałata (15g), szynka drobiowa (40g), <b>jaja</b> (40g), <b>jogurt</b> (5g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I PASTĄ TWAROGOWO-JAJECZNA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (60g), sałata (15g), szynka drobiowa (40g), <b>jaja</b> (40g), <b>jogurt</b> (5g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (25g), szynka drobiowa (25g), pomidor (30g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (25g), szynka drobiowa (25g), pomidor (30g)	
<b>OBIAD</b>	<p><b>KREM Z OGÓRKA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ogórek (100g), makaron (60g), (30g), kalafior mrożony (25g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p><b>ZAPIEKANY RYŻ WARZYWAMI I MIĘSEM</b></p> <p>Składniki: Ryż biały (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty</p>	<p><b>KREM Z OGÓRKA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ogórek (100g), makaron (60g), (30g), kalafior mrożony (25g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p><b>ZAPIEKANY RYŻ WARZYWAMI I MIĘSEM</b></p> <p>Składniki: Ryż biały (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g),</p>	<p><b>KREM Z OGÓRKA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ogórek (100g), makaron (60g), (30g), kalafior mrożony (25g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p><b>ZAPIEKANY RYŻ WARZYWAMI I MIĘSEM</b></p> <p>Składniki: Ryż brązowy (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty(<b>mleko</b>)(20g), olej (5g)</p>	<p><b>KREM Z OGÓRKA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ogórek (100g), makaron (60g), (30g), kalafior mrożony (25g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól</p> <p><b>UDZIK PIECZONY</b></p> <p>Składniki: Kurczak udzik (90g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p>

		( <b>mleko</b> )(20g),olej (5g)  MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki ( <b>mleko</b> )(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	groszek (40g), ser żółty ( <b>mleko</b> )(20g),olej (5g)  MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki ( <b>mleko</b> )(20g), koperek (2g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki ( <b>mleko</b> )(20g), koperek (2g), sól, pieprz  Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Brokuł gotowany (150g)  Kompot wieloowocowy (250ml)
	<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	<b>KOLACJA+PN</b>	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek (60g), pasta z czarnej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), ogórek (60g), pasta z czarnej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), ogórek (60g), pasta z czarnej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszemny</b> (90g), pomidor (60g), szynka drobiowa (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)
	<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), szynka wieprzowa (25g), pomidor (30g)	
		Energia: 2213kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:288g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2413kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:338g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 22g Białko: 119g Węglowodany:305g Błonnik:45g Sól: 5,3g	Energia: 2208 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 31g Białko: 120g Węglowodany:277g Błonnik:29g Sól: 6g