

Ndz. 08.06		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	Kakao (300ml) KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (80g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata (15g) Herbata (250ml)	Kakao (300 ml) KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (80g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM (300ml) Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150g), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), ogórek kiszony (80g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g), sałata (15g) Herbata bez cukru (250ml)	Kakao (300ml) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb <u>pszen</u>ny (110g), pomidor (80g), szynka wieprzowa (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		KISIEL TRUSKAWKOWY Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), cukier (5g), skrobia ziemniaczana (5g)	KISIEL TRUSKAWKOWY Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), skrobia ziemniaczana (5g)	
	OBIAD	ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<u>żyto</u>)(40g), kiełbasa wieprzowa	ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<u>żyto</u>)(40g), kiełbasa wieprzowa	ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<u>żyto</u>)(40g), kiełbasa wieprzowa	ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<u>żyto</u>)(40g), kiełbasa wieprzowa

		zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), <u>jaja</u> kurze całe(10g), mąka <u>pszenna</u> typ 450 (3g) Ryż biały (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (50g), marchew (35g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), <u>jaja</u> kurze całe(10g), mąka <u>pszenna</u> typ 450 (3g) Ryż biały (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (50g), marchew (35g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), mąka <u>pszenna</u> typ 450 (3g) Ryż brązowy (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (50g), marchew (35g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	zwyczajna (25g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), mąka <u>pszenna</u> typ 450 (3g) Ryż biały (200g) Brokuł gotowany (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), papryka świeża (65g), twaróg (<u>mleko</u>)(50g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), papryka świeża (65g), twaróg (<u>mleko</u>)(50g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), papryka świeża (65g), twaróg (<u>mleko</u>)(50g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb <u>pszenny</u>(90g), pomidor (65g), twaróg (<u>mleko</u>)(50g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Pomidor (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (30g), pieczywo <u>żytnie</u> (25g)	
		Energia: 2203 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany: 295g Błonnik: 29g Sól: 2,4g	Energia: 2330 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 104g Węglowodany: 328g Błonnik: 42g Sól: 3,3g	Energia: 2393 kcal Tłuszcz: 73 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 109g Węglowodany: 325g Błonnik: 38g Sól: 3,3g	Energia: 2236 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany: 297g Błonnik: 21g Sól: 4g