

12.0 6Czw.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150g), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ I TWAROŻKIEM Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (65g), szynka drobiowa (40g), <u>twarożek - mleko</u> (25g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Mus- przecier owocowy (100g)	Chleb <u>razowy</u> (35g), <u>jajko</u> (30g), papryka (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)	
	OBIAD	BARSZCZ UKRAIŃSKI Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), sól, pieprz PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (<u>mleko</u>)	BARSZCZ UKRAIŃSKI Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), sól, pieprz PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (<u>mleko</u>)	BARSZCZ UKRAIŃSKI Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), sól, pieprz PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana (<u>mleko</u>) (30g), mąka <u>pszenna</u> (5g), sól, pieprz	BARSZCZ UKRAIŃSKI Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), sól, pieprz PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM JOGURTOWYM Składniki: Kurczak pierś (90g), jogurt naturalny

		(30g), mąka pszenna (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	(30g), mąka pszenna (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	(mleko) (30g), mąka pszenna (5g), sól, Ziemniaki (250g) Warzywa gotowane (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA +PN	KANAPKI Z SZYNKĄ, SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), szynka (80g) makaron 90g - gluten jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja , sól, pieprz, mix warzyw(70g) masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ, SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), szynka (80g) makaron 90g - gluten jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja , sól, pieprz, mix warzyw(70g) masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ, SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI Składniki: Chleb pełnoziarnisty-gluten (90g), szynka (80g) makaron 90g - gluten jogurt naturalny-mleko (30), majonez(5g) – jaja , sól, pieprz, mix warzyw(70g) masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ, SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI Składniki: Chleb pszenny gluten (90g), szynka (80g) makaron 90g - gluten jogurt naturalny-mleko (30) ,sól, mix warzyw(70g) masło (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), szynka wieprzowa (30g), rzodkiewka (30g)	
		Energia: 2303kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:38g Sól: 4,8g	Energia: 2453kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 33g Białko: 114g Węglowodany:340g Błonnik:39g Sól: 4,8g	Energia: 2354 kcal Tłuszcz: 68 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 29g Białko: 123g Węglowodany:329g Błonnik:34g Sól: 5,3g	Energia: 2302 kcal Tłuszcz: 65 g Glukoza: 10g NKT ogółem: 29 g Białko: 119g Węglowodany:324g Błonnik:26g Sól: 5g