

13.0 6Pt.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni(110g), papryka (60g), hummus (sezam)(40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło (15g), Herbata (250ml)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane(45g) KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (60g), hummus (sezam)(40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło (15g), Herbata (250ml)	PŁATKI JAGLANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło(15g), Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z WĘDLINĄ I PASTĄ Z TWOROGOWO-JAJECZNĄ Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), wędlina drobiowa (40g), pasta z twarogu - mleko i jaja (60g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		KISIEL TRUSKAWKOWY Składniki: woda (150g), truskawki (60g), pieczywo.(15g), cukier (25g), skrobia ziemniaczana (5g),	KISIEL TRUSKAWKOWY Składniki: woda (150g), truskawki (60g), pieczywo żytnie (25g), skrobia ziemniaczana (5g)	
	OBIAD	KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz MORSZCZUK PIECZONY Składniki: Morszczuk (90g), mąka pszenna typ	KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz MORSZCZUK PIECZONY Składniki: Morszczuk (90g), mąka pszenna typ	KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz MORSZCZUK PIECZONY Składniki: Morszczuk (90g), mąka pszenna typ 450	JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz MORSZCZUK PIECZONY Składniki: Morszczuk (90g), mąka pszenna typ 450

		450 (20g), <u>jajko</u> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	450 (20g), <u>jajko</u> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	(20g), <u>jajko</u> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	(20g), <u>jajko</u> (15g), z cytryny, sól Ziemniaki (250g) Mix warzyw gotowanych 150g Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA +PN	KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), ogórek (65g), polędwica sopocka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), ogórek (65g), polędwica sopocka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), ogórek (65g), polędwica sopocka (40g), <u>jajko</u> (50g), sałata (15g), masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (65g), polędwica sopocka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Polędwica sopocka (25g), pomidor (30g), pieczywo <u>żytnie</u> (25g)	
		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