

Pt. 30.05		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor 65g), polędwica sopocka (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb pszemno-żytni (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiew biała (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiew biała (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
	OBIAD	ZUPA SZCZAWIOWA	ZUPA SZCZAWIOWA	ZUPA SZCZAWIOWA	ZUPA SZCZAWIOWA
		Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), śmietana 12% (mleko) (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), śmietana 12% (mleko) (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

		MINTAJ PIECZONY PODANY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: ziemniaki (250g), <u>mintaj</u> filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g),jabłko (20g),koperek (5g), jogurt naturalny (5g), (<u>mleko</u>), majonez (<u>jaika, gorczyca</u>) (5g), sok ze świeżej cytryny (3g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	MINTAJ PIECZONY PODANY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: ziemniaki (250g), <u>mintaj</u> filet (90g), sok z cytryny (5g), sól SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g), jabłko (20g),koperek (5g), jogurt naturalny (5g), (<u>mleko</u>), majonez (<u>jaika, gorczyca</u>) (5g), sokze świeżej cytryny (3g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	MINTAJ PIECZONY PODANY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: ziemniaki (250g), <u>mintaj</u> filet (90g),sok z cytryny (5g), sól, pieprz SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g),jabłko (20g),koperek (5g), jogurt naturalny (5g), (<u>mleko</u>), majonez (<u>jaika, gorczyca</u>) (5g), sok ze świeżej cytryny (3g), sól Kompot wieloowocowy bez cukru(250ml)	MINTAJ PIECZONY PODANY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: ziemniaki (250g), <u>mintaj</u> filet (90g), sokz cytryny (5g), sól Kalafior gotowany (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z SZYNKĄ, TWAROŻKIEM I WARZYWAMI Składniki:	KANAPKI Z SZYNKĄ, TWAROŻKIEM I WARZYWAMI Składniki:	KANAPKI Z SZYNKĄ, TWAROŻKIEM I WARZYWAMI Składniki:	KANAPKI Z SZYNKĄ, TWAROŻKIEM I WARZYWAMI Składniki:
		Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), szynka (30g), twaróg (60g), sałata (15g),rzodkiewka czerwona (70g) <u>masło extra- mleko</u> (15g) Herbata (250ml)	Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), szynka (30g), twaróg (60g), sałata (15g),rzodkiewka czerwona (70g) <u>masło extra- mleko</u> (15g) Herbata (250ml)	Chleb pełnoziarnisty (90g), szynka (30g), twaróg (60g), sałata (15g), rzodkiewka czerwona (70g) <u>masło extra- mleko</u> (15g) Herbata bez cukru (250ml)	Chleb pszenno-żytni-gluten (90g) szynka (30g), twaróg (60g), sałata (15g), masło <u>masło extra- mleko</u> (15g), Pomidor (65g), sałata (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Pomidor (50g), szynkowa (30g), pieczywo <u>żytnie</u> (25g)	
		Energia: 2228 kcal Tłuszcz: 58 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 107g Węglowodany:304g Błonnik:37g Sól: 4g	Energia: 2232 kcal Tłuszcz: 58 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 110g Węglowodany:330g Błonnik:42g Sól: 4,2g	Energia: 2330 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 115g Węglowodany:313g Błonnik:49g Sól: 3,5g	Energia: 2218 kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 107g Węglowodany:320g Błonnik:25g Sól: 4g