

Ndz. 20.07		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g) KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek kiszony (50g), pasta z makreli wędzonej (makrela, jajko, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (mleko)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g),masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g) KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek kiszony (50g), pasta z makreli wędzonej (makrela, jajko, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (mleko)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g),masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI GRYCZANE Z JOGURTEM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki gryczane (45g) KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek kiszony (50g), pasta z makreli wędzonej (makrela, jajko, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (mleko)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g),masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ I PASTĄ JAJECZNĄ Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), szynka drobiowa (40g), pasta jajeczna (50g), sałata (15g),masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (30g), serek śmietankowy (mleko) (25g), papryka (30g)	Chleb pełnoziarnisty (30g), serek śmietankowy (mleko) (25g), papryka (30g)	
	OBIAD	ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (żyto)(40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki: Łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze Łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze	ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (żyto) (40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki: Łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g),	ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (żyto) (40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki: Łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze Łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze	ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (żyto) (40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki: Łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), olej

		(20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g) Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (mleko) (10g), mąka pszenna (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g) Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (mleko) (10g), mąka pszenna (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	(20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g) Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (mleko) (10g), mąka pszenna (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g) Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (mleko) (10g), mąka pszenna (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), połędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), połędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), połędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKA Z POŁĘDWICĄ I SEREM TWAROGOWYM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (60g), ser twarogowy (mleko)(60g)połędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Pomidor (40g), połędwica sopocka (mleko) (25g), pieczywo żytnie (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