

Wt. 22.07		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatkiryzowe (45g) KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKAI OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), <u>makrela</u>	PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatkiryzowe (45g) KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKAI OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g),	PŁATKI RYŻOWE NA MAŚLANCE Składniki: Maślanka (<u>mleko</u>) (150ml), płatkiryzowe (45g) KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKAI OGÓRKA KISZONEGO I SZYNKĄ Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), <u>makrela</u>	PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatkiryzowe (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ I PASTĄ TWAROGOWO-JAJECZNĄ Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor(80g), pasta <u>twarogowo-jajeczna</u> (50g)
		wędzona (40g), <u>jajo kurze całe</u> (30g),ogórek kiszony (30g), masło (15g), cebula (5g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (5g), szynka wieprzowa (20g) Pomidor (50g) sałata (15g), masło (15g)Herbata (250ml)	<u>makrela</u> wędzona (40g), <u>jajo kurze całe</u> (30g), ogórek kiszony (30g), (15g), cebula(5g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (5g) szynka wieprzowa (20g) sałata (15g)Pomidor (50g)masło (15g) Herbata (250ml)	wędzona (40g), <u>jajo kurze całe</u> (30g),ogórek kiszony (30g), masło (15g), cebula (5g), jogurt grecki (<u>mleko</u>) (5g) szynka wieprzowa (20g) Pomidor (50g), sałata (15g) masło (15g)Herbata bez cukru (250ml)	Szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Mus- przecier owocowy jabłko-bananowy (100g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (35g), serek śmietankowy (<u>mleko</u>) (30g), papryka(30g), masło (5g)	
	OBIAD	ZUPA ZACIERKOWA Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g),pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), <u>mąka pszenna</u> typ450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie GOŁĄBK I BEZ ZAWIJANIA W SOSIE POMIDOROWYM Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), cebula (7g), mąka <u>pszenna</u> typ 500 (5g), bułka tarta <u>pszenna</u> (5g), passata pomidorowa (30g) Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Składniki: Por (20g), jabłko (15g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (15g), koperek(12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	ZUPA ZACIERKOWA Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g),pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), <u>mąka pszenna</u> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, zieleangielskie GOŁĄBK I BEZ ZAWIJANIA W SOSIE POMIDOROWYM Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), cebula (7g), mąka <u>pszenna</u> typ 500 (5g), bułka tarta <u>pszenna</u> (5g), passata pomidorowa (30g) Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Składniki: Por (20g), jabłko (15g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (15g), koperek(12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	ZUPA ZACIERKOWA Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), <u>mąka pszenna</u> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy,ziele angielskie GOŁĄBK I BEZ ZAWIJANIA W SOSIE POMIDOROWYM Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), cebula (7g), mąka <u>pszenna</u> typ 500 (5g), bułka tarta <u>pszenna</u> (5g), passata pomidorowa (30g) Kasza gryczana (200g) SURÓWKA Składniki: Por (20g), jabłko (15g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (15g), koperek(12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru250	ZUPA ZACIERKOWA Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <u>seler</u> korzeniowy (20g), por (10g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), <u>mąka pszenna</u> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy,ziele angielskie GOŁĄBK I BEZ ZAWIJANIA W SOSIE POMIDOROWYM Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <u>jaja</u> kurze całe (10g), cebula (7g), mąka <u>pszenna</u> typ 500 (5g), bułka tarta <u>pszenna</u> (5g), passata pomidorowa (30g) Kasza bulgur (200g) Kalafior gotowany (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)

	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA +PN	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), parówki z szynki (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g) masło (15g), Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), parówkiz szynki (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g) masło (15g), Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), parówki z szynki (100g), ogórek świeży (60g), ketchup bezcukru (20g), sałata (15g) masło (15g), Herbata bez cukru (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb pszenny (90g), parówki z szynki (100g), pomidor (65g),ketchup bez cukru (20g), sałata (15g) masło (15g), Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Pasta z fasoli (50g), pieczywo żytnie (25g), pomidor (40g)	
		Energia: 2213kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:288g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2413kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 16g NKT ogółem: 19g Białko: 117g Węglowodany:338g Błonnik:38g Sól: 5,2g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 75 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 22g Białko: 119g Węglowodany:305g Błonnik:45g Sól: 5,3g	Energia: 2208 kcal Tłuszcz: 60 g Glukoza: 17g NKT ogółem: 31g Białko: 120g Węglowodany:277g Błonnik:29g Sól: 6g