

Ndz. 17.08		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI GRYZANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g) KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (50g), pasta z makreli wędzonej (<u>makrela, jajko</u>, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (<u>mleko</u>)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g),masło ekstra (<u>mleko</u>)(15g) Herbata (250ml)	PŁATKI GRYZANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g) KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (50g), pasta z makreli wędzonej (<u>makrela, jajko</u>, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (<u>mleko</u>)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g),masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI GRYZANE Z JOGURTEM Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150g), płatki gryczane (45g) KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), ogórek kiszony (50g), pasta z makreli wędzonej (<u>makrela, jajko</u>, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (<u>mleko</u>)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g),masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI GRYZANE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ I PASTĄ JAJECZNĄ Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (65g), szynka drobiowa (40g), pasta <u>jajeczna</u> (50g), sałata (15g),masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), serek śmietankowy (<u>mleko</u>) (25g), papryka (30g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), serek śmietankowy (<u>mleko</u>) (25g), papryka (30g)	
	OBIAD	ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<u>żyto</u>)(40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki:	ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<u>żyto</u>)(40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki:	ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<u>żyto</u>)(40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki:	ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<u>żyto</u>)(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), <u>jajko</u> kurze (20g), bułka tarta <u>pszenna</u> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g) Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (10g), mąka <u>pszenna</u> (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Łopatka wieprzowa (90g), <u>jajko</u> kurze (20g), bułka tarta <u>pszenna</u> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g) Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (10g), mąka <u>pszenna</u> (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Łopatka wieprzowa (90g), <u>jajko</u> kurze (20g), bułka tarta <u>pszenna</u> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g) Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (10g), mąka <u>pszenna</u> (5g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Łopatka wieprzowa (90g), <u>jajko</u> kurze (20g), bułka tarta <u>pszenna</u> (20g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g) Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (10g), mąka <u>pszenna</u> (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), papryka (60g), hummus (<u>sezam</u>) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (90g), papryka (60g), hummus (<u>sezam</u>) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), papryka (60g), hummus (<u>sezam</u>) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKA Z POŁĘDWICĄ I SEREM TWAROGOWYM Składniki: Chleb <u>pszen</u> (90g), pomidor (60g), ser twarogowy (<u>mleko</u>)(60g)polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Pomidor (40g), polędwica sopocka (<u>mleko</u>) (25g), 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