

Ndz. 31.08		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI GRYCZANE 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>makreła, 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 GRYCZANE 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>makreła, 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 GRYCZANE 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>makreła, 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 GRYCZANE 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: Łopátka wieprzowa (90g), <u>jajko</u> kurze	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: Łopátka wieprzowa (90g), <u>jajko</u> kurze	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: Łopátka wieprzowa (90g), <u>jajko</u> kurze	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: Łopátka wieprzowa (90g), <u>jajko</u> kurze

		(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)	(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)	(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)	(20g), bułka tarta pszenna (20g), olej 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 POLĘDWICĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z HUMMUSEM I POLĘDWICĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z HUMMUSEM I POLĘDWICĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKA Z POLĘDWICĄ I SEREM TWAROGOWYM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (60g), ser twarogowy (mleko)(60g)polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Pomidor (40g), polędwica 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