

03.10 Pt.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni(110g), papryka (60g), hummus (sezam)(40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło (15g), Herbata (250ml)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane(45g) KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), papryka (60g), hummus (sezam)(40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło (15g), Herbata (250ml)	PŁATKI JAGLANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło(15g), Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z WĘDLINĄ I PASTĄ Z TWOROGOWO-JAJECZNĄ Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), wędlina drobiowa (40g), pasta z twarogu - mleko i jaja (60g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Czekoladowy pudding chia Składniki: mleko (150g), chia (10g), cukier (5g), kakao (5g)	Czekoladowy pudding chia Składniki: mleko (150g), chia (10g), kakao (5g)	
	OBIAD	JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz MORSZCZUK PIECZONY Składniki: Morszczuk (90g), mąka pszenna typ 450 (20g), jajko (15g), sok z cytryny,	JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz MORSZCZUK PIECZONY Składniki: Morszczuk (90g), mąka pszenna typ 450 (20g), jajko (15g), sok z cytryny,	JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz MORSZCZUK PIECZONY Składniki: Morszczuk (90g), mąka pszenna typ 450 (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól,	JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz MORSZCZUK PIECZONY Składniki: Morszczuk (90g), mąka pszenna typ 450 (20g), jajko (15g), z cytryny, sól

		sól, pieprz Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z POREM Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (mleko) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	sól, pieprz Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z POREM Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (mleko) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	pieprz Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z POREM Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (mleko) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	Ziemniaki (250g) Mix warzyw gotowanych 150g Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA +PN	KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (65g), polędwica sopocka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (65g), polędwica sopocka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (65g), polędwica sopocka (40g), jajko (50g), sałata (15g), masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), polędwica sopocka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Polędwica sopocka (25g), pomidor (30g), 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