

Pt. 12.09		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>jęczmienne</u> (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), <u>jajko</u> (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>jęczmienne</u> (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), <u>jajko</u> (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150ml), płatki <u>jęczmienne</u> (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), <u>jajko</u> (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>jęczmienne</u> (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM KANAPKOWYM Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (60g), serek kanapkowy(<u>mleko</u>)(60g), szynka wieprzowa (40g),.(30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Bananowy pudding chia (150g) <u>mleko</u>	Bananowy pudding chia (150g) <u>mleko</u>	
	OBIAD	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<u>mleko</u>) (10g), pietruszka korzeń (15g),<u>seler</u> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz PIECZONY MINTAJ W PANIERCE	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<u>mleko</u>)(10g), pietruszka korzeń (15g),<u>seler</u>korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz PIECZONY MINTAJ W PANIERCE	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<u>mleko</u>) (10g), pietruszka korzeń (15g),<u>seler</u> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz PIECZONY MINTAJ W PANIERCE	ZUPA JARZYNOWA Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<u>mleko</u>) (10g), pietruszka korzeń (15g),<u>seler</u> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz PIECZONY MINTAJ Z W PANIERCE Składniki:

		Składniki: <u>mintaj</u> (90g), mąka pszenna (20g), <u>jajko</u> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Pieczone ziemniaki (250g) Ogórek kiszony (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Składniki: <u>mintaj</u> (90g), mąka pszenna (20g), <u>jajko</u> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Pieczone ziemniaki (250g) Ogórek kiszony (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Składniki: <u>mintaj</u> (90g), mąka pszenna (20g), <u>jajko</u> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Pieczone ziemniaki (250g) Ogórek kiszony (150g) Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	<u>mintaj</u> (90g), mąka pszenna (20g), <u>jajko</u> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Ziemniaki gotowane (250g) Marchew gotowana (150g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (10g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+ PN	KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (60g), polędwica sopocka (40g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (60g), polędwica sopocka (40g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (60g), polędwica sopocka (40g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KANAPKA Z SZYNKĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (60g), polędwica sopocka (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), polędwica sopocka (25g), sałata (15g)	
		Energia: 2233 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:300g Błonnik:31g Sól: 3,4g	Energia: 2420 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 119g Węglowodany:326g Błonnik:47g Sól: 4,3g	Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:310 g Błonnik:43g Sól: 4,3g	Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:288g Błonnik:25g Sól: 5g