

Pt. 19.09		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor 65g), polędwica sopocka (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb pszemno-żytni (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiew biała (30g), masło (5g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiew biała (30g), masło (5g)	
	OBIAD	ZUPA MARCHEWKOWA	ZUPA MARCHEWKOWA	ZUPA MARCHEWKOWA	ZUPA MARCHEWKOWA
		Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), marchew (50g), ziemniaki (40g), żeberka wieprzowe (20g), śmietana 12% (mleko) (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), marchew (50g), ziemniaki (40g), żeberka wieprzowe (20g), śmietana 12% (mleko) (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), marchew (50g), ziemniaki (40g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), marchew (50g), ziemniaki (40g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

		MIRUNA PIECZONA Z ZIEMIAKAMI Składniki: ziemniaki (250g), <u>miruna</u> filet (90g), <u>jogurt naturalny</u> (40g), koperek (3g) sok z cytryny (5g), sól, pieprz SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g), jabłko (20g), koperek (5g), jogurt naturalny (5g), (<u>mleko</u>), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (5g), sok ze świeżej cytryny (3g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	MIRUNA PIECZONA Z ZIEMIAKAMI Składniki: ziemniaki (250g), <u>miruna</u> filet (90g), <u>jogurt naturalny</u> (40g), koperek (3g) sok z cytryny (5g), sól, pieprz SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g), jabłko (20g), koperek (5g), jogurt naturalny (5g), (<u>mleko</u>), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (5g), sok ze świeżej cytryny (3g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	MIRUNA PODANA PIECZONA Z ZIEMIAKAMI Składniki: ziemniaki (250g), <u>miruna</u> filet (90g), <u>jogurt naturalny</u> (40g), koperek (3g) sok z cytryny (5g), sól, pieprz SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g), jabłko (20g), koperek (5g), jogurt naturalny (5g), (<u>mleko</u>), majonez (<u>jajka, gorczyca</u>) (5g), sok ze świeżej cytryny (3g), sól Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	MIRUNA PIECZONA Z ZIEMIAKAMI Składniki: ziemniaki (250g), <u>miruna</u> filet (90g), <u>jogurt naturalny</u> (40g), koperek (3g) sok z cytryny (5g), sól Kalafior gotowany (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki:	KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki:	KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki:	KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREM BIAŁYM Składniki:
		Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), szynka(40g) ser żółty (25g) sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g) Herbata (250ml)	Chleb pszenno-żytni-gluten (90g), szynka(40g) ser żółty (25g) sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g) Herbata (250ml)	Chleb pełnoziarnisty-gluten (90g), szynka(40g) ser żółty (25g) sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	Chleb pszenno-gluten (90g), szynka(40g) ser biały (40g) sałata lodowa (10g), rzodkiewka czerwona (70g) masło (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Pomidor (50g), szynkowa (30g), pieczywo żytnie (25g)	
		Energia: 2228 kcal Tłuszcz: 58 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 27,44g Białko: 107g Węglowodany:304g Błonnik:37g Sól: 4g	Energia: 2232 kcal Tłuszcz: 58 g Glukoza: 14g NKT ogółem: 28g Białko: 110g Węglowodany:330g Błonnik:42g Sól: 4,2g	Energia: 2330 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 15g NKT ogółem: 29g Białko: 115g Węglowodany:313g Błonnik:49g Sól: 3,5g	Energia: 2218 kcal Tłuszcz: 62 g Glukoza: 12g NKT ogółem: 32g Białko: 107g Węglowodany:320g Błonnik:25g Sól: 4g