

Pon. 10.11		DIETA PODSTAWOWA	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWO STRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) <b>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I TWAROŻKIEM</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), twaróg półtłusty ( <b>mleko</b> ) (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	<b>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) <b>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I TWAROŻKIEM</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), twaróg półtłusty ( <b>mleko</b> ) (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)	<b>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI</b> Składniki: Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (150ml), płatki owsiane (45g) <b>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I TWAROŻKIEM</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), twaróg półtłusty ( <b>mleko</b> ) (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata bez cukru (250ml)	<b>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</b> Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) <b>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I TWAROŻKIEM</b> Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), twaróg półtłusty ( <b>mleko</b> ) (40g), sałata (15g), masło (15g) Herbata (250ml)
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Jogurt owocowy (150g) z nasionami chia (10g)	kefir naturalny ( <b>mleko</b> ) (150g) z nasionami chia (15g)	
	<b>OBIAD</b>	<b>KRUPNIK</b>	<b>KRUPNIK</b>	<b>KRUPNIK</b>	<b>KRUPNIK</b>
		<b>Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</b> Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <b>jęczmienna</b> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie <b>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ</b> Składniki: Pierogi ( <b>mąka pszenna</b> , <b>jajko</b> kurze, twaróg półtłusty ( <b>mleko</b> )) brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (20g) SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G Kompot wieloowocowy (250ml)	<b>Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</b> Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <b>jęczmienna</b> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie <b>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ</b> Składniki: Pierogi ( <b>mąka pszenna</b> , <b>jajko</b> kurze, twaróg półtłusty ( <b>mleko</b> )) brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (20g) SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G Kompot wieloowocowy (250ml)	<b>Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</b> Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <b>jęczmienna</b> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie <b>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM</b> Składniki: Pierogi ( <b>mąka pszenna</b> , <b>jajko</b> kurze, twaróg półtłusty ( <b>mleko</b> )) jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (20g) SURÓWKA Z MARCHEWKI 100G Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)	<b>Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</b> Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <b>jęczmienna</b> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie <b>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ</b> Składniki: Pierogi ( <b>mąka pszenna</b> , <b>jajko</b> kurze, twaróg półtłusty ( <b>mleko</b> )) brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (20g) Marchewka gotowana 100G Kompot wieloowocowy (250ml)
	<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)

<b>KOLACJA+PN</b>	<b>KANAPKI Z PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA I WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), polędwica sopocka (35g), pasta z suszonego pomidora (50g), rzodkiewka (30g), masło (15g), sałata (15g)  pomidor (40g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA I WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (90g), polędwica sopocka (35g), pasta z suszonego pomidora (50g), rzodkiewka (30g), masło (15g), sałata (15g)  pomidor (40g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z PASTĄ Z SUSZONEGO POMIDORA I WĘDLINĄ</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), polędwica sopocka (35g), pasta z suszonego pomidora (50g), rzodkiewka (30g), masło (15g), sałata (15g)  pomidor (40g) Herbata bez cukru (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM</b> Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), polędwica sopocka (35g), dżem (35g), sałata (15g), masło(15g) Dżem owocowy (30g)  pomidor (65g) Herbata (250ml)
<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), ogórek świeży (40g), polędwica sopocka (30g)	
	Energia: 2209 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g	Energia: 2330 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g	Energia: 2255 kcal Tłuszcz: 69 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g	Energia: 2266 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g
	Białko: 97g Węglowodany:296g Błonnik:36g Sól: 2,4g	Białko: 104g Węglowodany:328g Błonnik:49g Sól: 3,3g	Białko: 102g Węglowodany:312g Błonnik:45g Sól: 3,3g	Białko: 98g Węglowodany:240g Błonnik:26g Sól: 4g