

07.06 Pt.	PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZESWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	<p>ŚNIADANIE</p> <p>ZACIERKI NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka pszenna 20g, jajko (10g)</p> <p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>ZACIERKI NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka pszenna 20g, jajko (10g)</p> <p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>ZACIERKI NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka pszenna 20g, jajko (10g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor 65g), polędwica sopocka (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<p>II ŚNIADANIE</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiew biała (30g), masło ekstra (mleko) (5g)</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiew biała (30g), masło ekstra (mleko) (5g)</p>	
	<p>OBIAD</p> <p>ZUPA SZCZAWIOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), śmietana 12% (mleko) (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA SZCZAWIOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), śmietana 12% (mleko) (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA SZCZAWIOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA SZCZAWIOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>

	<p>DORSZ PIECZONY Z RYŻEM</p> <p>Składniki: Ryż brązowy (200g), dorsz filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz</p> <p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g), jabłko (20g), koperek (5g), jogurt naturalny (5g), (mleko), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok ze świeżej cytryny (3g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>DORSZ PIECZONY Z RYŻEM</p> <p>Składniki: Ryż brązowy (200g), dorsz filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz</p> <p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g), jabłko (20g), koperek (5g), jogurt naturalny (5g), (mleko), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok ze świeżej cytryny (3g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>DORSZ PIECZONY Z RYŻEM</p> <p>Składniki: Ryż brązowy (200g), dorsz filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz</p> <p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g), jabłko (20g), koperek (5g), jogurt naturalny (5g), (mleko), majonez (jajka, gorczyca) (5g), sok ze świeżej cytryny (3g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>DORSZ PIECZONY Z RYŻEM</p> <p>Składniki: Ryż biały (200g), dorsz filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz</p> <p>Kalafior gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM BIAŁYM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), biały ser (50g), ogórek świeży (65g), polędwica sopočka (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g) polędwica(10g), masło ekstra (mleko) (5g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM BIAŁYM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), biały ser (50g), ogórek świeży (65g), polędwica sopočka (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g) polędwica(10g), masło ekstra (mleko) (5g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM BIAŁYM</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), biały ser (50g), ogórek świeży (65g), polędwica sopočka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM BIAŁYM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (70g), biały ser (50g), pomidor (65g), polędwica sopočka (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g) polędwica(10g), masło ekstra (mleko) (5g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Pomidor (50g), szynkowa (30g), pieczywo chrupkie żytnie (25g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2058 kcal	Białko ogółem:	105.7 g
Tłuszcz:	57.5 g	Węglowodany ogółem:	293.97 g
Glukoza:	20.13 g	Błonnik pokarmowy:	45.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.64 g	Sól:	1.88 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2248 kcal	Białko ogółem:	106.97 g
Tłuszcz:	60.24 g	Węglowodany ogółem:	343.85 g
Glukoza:	20.48 g	Błonnik pokarmowy:	42.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.51 g	Sól:	5.44 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2066 kcal	Białko ogółem:	103.87 g
Tłuszcz:	57.21 g	Węglowodany ogółem:	301.93 g
Glukoza:	21.57 g	Błonnik pokarmowy:	33.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.31 g	Sól:	4.11 g