

14.06 Pt.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>ZACIERKI NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka pszenna 20g, jajko (10g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (80g), serek homogenizowany naturalny (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), 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 SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (80g), serek homogenizowany naturalny (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (80g), serek homogenizowany naturalny (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), 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 SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (80g), serek homogenizowany naturalny (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Chleb razowy (35g), jajko kurze (25g), rzodkiewka (30g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), jajko kurze (25g), rzodkiewka (30g)	
	OBIAD	<p>KRUPNIK RYŻOWY</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>KRUPNIK RYŻOWY</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>KRUPNIK RYŻOWY</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>KRUPNIK RYŻOWY</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>

	<p>FILET Z MIRUNY W PANIERCE Z PIECA Z ZIEMNIAKAMI PIECZONYMI</p> <p>Składniki: miruna świeża filet bez skóry (90g), mąka pszenna typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki pieczone (250g)</p> <p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g)</p> <p>Kompot wielowocowy (250ml)</p>	<p>FILET Z MIRUNY W PANIERCE Z PIECA Z ZIEMNIAKAMI PIECZONYMI</p> <p>Składniki: miruna świeża filet bez skóry (90g), mąka pszenna typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki pieczone (250g)</p> <p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g)</p> <p>Kompot wielowocowy (250ml)</p>	<p>FILET Z MIRUNY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI PIECZONYMI</p> <p>Składniki: miruna świeża filet bez skóry (90g), mąka pszenna typ 450 (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki pieczone (250g)</p> <p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g)</p> <p>Kompot wielowocowy (250ml)</p>	<p>FILET Z MIRUNY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI PIECZONYMI</p> <p>Składniki: miruna świeża filet bez skóry (90g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki pieczone (250g)</p> <p>Buraczki gotowane (150g)</p> <p>Kompot wielowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g), ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g), ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g), ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g) wieprzowa (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g), ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (mleko) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), hummus (sezam) (30g), papryka (30g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2162 kcal	Białko ogółem:	107.25 g
Tłuszcz:	62.15 g	Węglowodany ogółem:	307.63 g
Glukoza:	20.95 g	Błonnik pokarmowy:	47.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.45 g	Sól:	1.88 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Białko ogółem:	119.56 g
Tłuszcz:	62.98 g	Węglowodany ogółem:	314.74 g
Glukoza:	19.85 g	Błonnik pokarmowy:	39.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.17 g	Sól:	5.26 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2161 kcal	Białko ogółem:	111.9 g
Tłuszcz:	61.74 g	Węglowodany ogółem:	307.18 g
Glukoza:	19.39 g	Błonnik pokarmowy:	33.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.66 g	Sól:	4.35 g