

02.0 8		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZESWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	ZACIERKI NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka pszenna 20g, jajko (10g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	ZACIERKI NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka pszenna 20g, jajko (10g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (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 ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	ZACIERKI NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka pszenna 20g, jajko (10g) KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor 65g), polędwica sopocka (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiew biała (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiew biała (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
	OBIAD	ZUPA SZCZAWIOWA Z ZIEMNIAKAMI 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 DORSZ PIECZONY Z RYŻEM Składniki:	ZUPA SZCZAWIOWA Z ZIEMNIAKAMI 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 DORSZ PIECZONY Z RYŻEM Składniki:	ZUPA SZCZAWIOWA Z ZIEMNIAKAMI 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 DORSZ PIECZONY Z RYŻEM Składniki:	ZUPA SZCZAWIOWA Z ZIEMNIAKAMI 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 DORSZ PIECZONY Z RYŻEM Składniki:

	<p>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>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>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>Ryż biały (200g), dorsz filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz</p> <p>Kalafior gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOR EK	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 sopocka (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 sopocka (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 sopocka (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 sopocka (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

