

02.0 7		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZESWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), <b>makrela</b> wędzona (40g), <b>jajo kurze całe</b> (30g), ogórek kiszony (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (5g)</p> <p>Pomidor (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), <b>makrela</b> wędzona (40g), <b>jajo kurze całe</b> (30g), ogórek kiszony (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (5g)</p> <p>Pomidor (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE NA MAŚLANCE</b></p> <p>Składniki: Maślanka (<b>mleko</b>) (150ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), <b>makrela</b> wędzona (40g), <b>jajo kurze całe</b> (30g), ogórek kiszony (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (5g)</p> <p>Pomidor (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor(80g), polędwica sopocka (40g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Mus- przecier owocowy jabłko-bananowy (100g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ) (30g), papryka (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>ZUPA ZACIERKOWA</b></p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosotowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), <b>mąka pszenna</b> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p><b>ZUPA ZACIERKOWA</b></p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosotowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), <b>mąka pszenna</b> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p><b>ZUPA ZACIERKOWA</b></p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosotowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), <b>mąka pszenna</b> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p><b>ZUPA ZACIERKOWA</b></p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosotowa (40g), pietruszka korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (20g), por (10g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), <b>mąka pszenna</b> typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>

	<p><b>PULPECIKI GOTOWANE Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM</b></p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), cebula (7g), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5g), bułka tarta <b>pszenna</b> (5g), śmietana 12% (<b>mleko</b>)(3g)</p> <p>Kasza gryczana (200g)</p> <p>SURÓWKA Składniki: Por (20g), jabłko (15g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>PULPECIKI GOTOWANE Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM</b></p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), cebula (7g), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5g), bułka tarta <b>pszenna</b> (5g), śmietana 12% (<b>mleko</b>)(3g)</p> <p>Kasza gryczana (200g)</p> <p>SURÓWKA Składniki: Por (20g), jabłko (15g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>PULPECIKI GOTOWANE Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM</b></p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), cebula (7g), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5g), bułka tarta <b>pszenna</b> (5g), śmietana 12% (<b>mleko</b>)(3g)</p> <p>Kasza gryczana (200g)</p> <p>SURÓWKA Składniki: Por (20g), jabłko (15g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>PULPECIKI GOTOWANE Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM</b></p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5g), bułka tarta <b>pszenna</b> (5g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(3g)</p> <p>Kasza bulgur (200g)</p> <p>Kalafior gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
<b>PODWIECZOR EK</b>			Jabłko (150g)	
<b>KOLACJA</b>	<p><b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (90g), parówki z szynki (100g), ogórek świeży (60g), szynka wieprzowa (20g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g) PN: jabłko</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (90g), parówki z szynki (100g), ogórek świeży (60g), szynka wieprzowa (20g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g) PN: jabłko</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), parówki z szynki (100g), ogórek świeży (60g), szynka wieprzowa (20g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PARÓWKI NA CIEPŁO</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), parówki z szynki (100g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (20g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g) PN: jabłko pieczone</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II KOLACJA</b>			Pasta z fasoli (50g), pieczywo chrupkie <b>żytnie</b> (15g)	

### DIETA PODSTAWOWA



#### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2213 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	117.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.5 g
<b>Glukoza:</b>	16.42 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	46.71 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.96 g	<b>Sól:</b>	6.32 g

### DIETA CUKRZYCOWA



#### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2312 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	119.73 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.25 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	305.62 g
<b>Glukoza:</b>	17.06 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	50.2 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.11 g	<b>Sól:</b>	6.32 g

### DIETA LEKKOSTRAWNA



#### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2158 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	120.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	302.56 g
<b>Glukoza:</b>	17.1 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	44.75 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.8 g	<b>Sól:</b>	7.38 g