03.07		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZESWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	**PŁATKI JAGLANE NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) **CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (75g), wędlina drobiowa (50g), **chałka** (35g), dżem (20g), kalarepa (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g) Herbata (250ml)	**PŁATKI JAGLANE NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) **CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (75g), wędlina drobiowa (50g), **chałka** (35g), dżem (20g), kalarepa (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g) Herbata (250ml)	**KEFIR Z PŁATKAMI JAGLANYMI** Składniki: Kefir (**mleko**) (150ml), płatki jaglane(45g) **KANAPKA Z WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (110g), wędlina drobiowa (40g), twarożek naturalny (40g), kalarepa (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g) Herbata (250ml)	**PŁATKI JAGLANE NA MLEKU** Składniki: **Mleko** krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) **CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ** Składniki: Chleb **pszenny** (75g), pomidor (65g), wędlina drobiowa (50g), **chałka** (35g), dżem (30g), sałata (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Biszkopty (50g)	Chleb **pełnoziarnisty** (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g)	
	OBIAD	**ZUPA KREM BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Z GRZANKAMI I PESTKAMI DYNI** Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (**mleko**)(10g), chleb **orkiszowy** (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony	**ZUPA KREM BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Z GRZANKAMI I PESTKAMI DYNI** Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (**mleko**)(10g), chleb **orkiszowy** (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony	**ZUPA BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Z GRZANKAMI** Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (**mleko**)(10g), chleb **orkiszowy** (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony	**ZUPA KREM BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Z GRZANKAMI** Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (**mleko**)(10g), chleb **orkiszowy** (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

		LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ I RYŻEM BRĄZOWYM (200g) Składniki: Pomidor (80g), papryka czerwona (60g), mięso z łopatki wieprzowej (80g), papryka zielona (30g), cukinia (30g), cebula (15g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	**LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ I RYŻEM BRĄZOWYM** (200g) Składniki: Pomidor (80g), papryka czerwona (60g), mięso z łopatki wieprzowej (80g), papryka zielona (30g), cukinia (30g), cebula (15g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	**LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ I RYŻEM BRĄZOWYM** (200g) Składniki: Pomidor (80g), papryka czerwona (60g), mięso z łopatki wieprzowej (80g), papryka zielona (30g), cukinia (30g), cebula (15g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	**POTRAWKA WARZYWNA Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ I RYŻEM BIAŁYM** (200g) Składniki: Pomidor (80g), cukinia (100), mięso z łopatki wieprzowej (80g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (70g), serek homogenizowany naturalny (100g), polędwica sopocka (10g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (**mleko**) (10g) Papryka (50g) PN: Chleb **pszenno-żytni** (30g) polędwica (20g), masło ekstra (**mleko**) (5g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pszenno-żytni** (70g), serek homogenizowany naturalny (100g), polędwica sopocka (10g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (**mleko**) (10g) Papryka (50g) PN: Chleb **pszenno-żytni** (30g) polędwica (20g), masło ekstra (**mleko**) (5g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty** (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Papryka (50g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY** Składniki: Chleb **pszenny** (70g), serek homogenizowany naturalny (100g), polędwica sopocka (10g), pomidor (80g), masło ekstra (**mleko**) (10g) PN: Chleb **pszenno-żytni** (30g) polędwica (20g), masło ekstra (**mleko**) (5g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb **pełnoziarnisty** (35g), szynka wieprzowa (30g), pomidor (50g)	

DIETA PODSTAWOWA

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2174 kcal	**Białko ogółem:**	93.87 g
Tłuszcz:	62.76 g	**Węglowodany ogółem:**	315.96 g
Glukoza:	15.18 g	**Błonnik pokarmowy:**	40.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.37 g	**Sól:**	4.69 g

DIETA CUKRZYCOWA

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2221 kcal	**Białko ogółem:**	99.44 g
Tłuszcz:	60.29 g	**Węglowodany ogółem:**	335.64 g
Glukoza:	13.89 g	**Błonnik pokarmowy:**	36.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23 g	**Sól:**	7.62 g

DIETA LEKKOSTRAWNA

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2232 kcal	**Białko ogółem:**	97.05 g
Tłuszcz:	60.63 g	**Węglowodany ogółem:**	334.9 g
Glukoza:	14.39 g	**Błonnik pokarmowy:**	27.98 g