

04.0 8		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZESWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (75g), wędlina drobiowa (50g), <b>chałka</b> (35g), dżem (20g), kalarepa (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (75g), wędlina drobiowa (50g), <b>chałka</b> (35g), dżem (20g), kalarepa (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KEFIR Z PŁATKAMI JAGLANYMI</b></p> <p>Składniki: Kefir (<b>mleko</b>) (150ml), płatki jaglane(45g)</p> <p><b>KANAPKA Z WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), wędlina drobiowa (40g), twaróg naturalny (40g), kalarepa (45g), rzodkiewka (20g), sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (75g), pomidor (65g), wędlina drobiowa (50g), <b>chałka</b> (35g), dżem (30g), sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Biskopki (50g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g)	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>ZUPA KREM BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Z GRZANKAMI I PESTKAMI DYNI</b></p> <p>Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(10g), chleb <b>orkiszowy</b> (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p>	<p><b>ZUPA KREM BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Z GRZANKAMI I PESTKAMI DYNI</b></p> <p>Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(10g), chleb <b>orkiszowy</b> (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p>	<p><b>ZUPA BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Z GRZANKAMI</b></p> <p>Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(10g), chleb <b>orkiszowy</b> (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p>	<p><b>ZUPA KREM BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Z GRZANKAMI</b></p> <p>Składniki: Woda (150g), brokuły (100g), ziemniaki (70g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(10g), chleb <b>orkiszowy</b> (20g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p>

		<p><b>LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ I RYŻEM BRĄZOWYM (200g)</b></p> <p>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</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ I RYŻEM BRĄZOWYM (200g)</b></p> <p>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</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>LECZO WARZYWNE Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ I RYŻEM BRĄZOWYM (200g)</b></p> <p>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</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>POTRAWKA WARZYWNA Z ŁOPATKĄ WIEPRZOWĄ I RYŻEM BIAŁYM (200g)</b></p> <p>Składniki: Pomidor (80g), cukinia (100), mięso z łopatki wieprzowej (80g), olej rzepakowy (5g), papryka wędzona w proszku (3g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
<b>PODWIECZOR EK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), serek homogenizowany naturalny (100g), polędwica sopocka (10g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g) Papryka (50g) PN: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g) polędwica (20g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (5g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), serek homogenizowany naturalny (100g), polędwica sopocka (10g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g) Papryka (50g) PN: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g) polędwica (20g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (5g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), polędwica sopocka (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g) Papryka (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (70g), serek homogenizowany naturalny (100g), polędwica sopocka (10g), pomidor (80g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g) PN: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g) polędwica (20g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (5g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	
<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (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
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.68 g	Sól:	6.54 g