

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

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

#### DIETA PODSTAWOWA



#### Wartości odżywcze

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

#### DIETA CUKRZYCOWA



#### Wartości odżywcze

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

#### DIETA LEKKOSTRAWNA