

31.07	PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZESWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	<p><b>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (<b>mleko</b>) (20g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (<b>mleko</b>) (20g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>petnoziarnisty</b> (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (<b>mleko</b>) (20g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (<b>mleko</b>) (20g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		Jogurt owocowy bez cukru (150g) z nasionami chia (10g)	kefir naturalny ( <b>mleko</b> ) (150g) z nasionami chia (15g)	
OBIAD	<p><b>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <b>jęczmienna</b> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ</b></p> <p>Składniki: Pierogi (<b>mąka pszenna</b>, <b>jajko</b> kurze, twaróg półtłusty (<b>mleko</b>))</p> <p>brzoskwinia w syropie (50g)</p>	<p><b>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <b>jęczmienna</b> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ</b></p> <p>Składniki: Pierogi (<b>mąka pszenna</b>, <b>jajko</b> kurze, twaróg półtłusty (<b>mleko</b>))</p>	<p><b>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <b>jęczmienna</b> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM</b></p> <p>Składniki: Pierogi (<b>mąka pszenna</b>, <b>jajko</b> kurze, twaróg półtłusty (<b>mleko</b>))</p> <p>jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (20g)</p>	<p><b>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <b>jęczmienna</b> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ</b></p> <p>Składniki: Pierogi (<b>mąka pszenna</b>, <b>jajko</b> kurze, twaróg półtłusty (<b>mleko</b>))</p> <p>brzoskwinia w syropie (50g)</p>

		jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (20g) Kompot wieloowocowy (250ml)	brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (20g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Surówka z marchewki 120g Kompot wieloowocowy (250ml)	jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (20g) Kompot wieloowocowy (250ml)
<b>PODWIECZO REK</b>		Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<b>KANAPKI Z PASTĄ Z FASOLI I WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (970g), polędwica sopočka (15g), fasola czerwona (35g), rzodkiewka (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g) Kalarepa (50g) PN: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g) polędwica (10g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z PASTĄ Z FASOLI I WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), polędwica sopočka (15g), fasola czerwona (35g), rzodkiewka (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g) Kalarepa (50g) PN: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g) polędwica (10g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z PASTĄ Z FASOLI I WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), polędwica sopočka (25g), fasola czerwona (35g), rzodkiewka (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) Kalarepa (50g) Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemny</b> (70g), polędwica sopočka (15g), pomidor (65g), dżem (35g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g) PN: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g) polędwica (10g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)  Herbata (250ml)	
<b>II KOLACJA</b>				Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), ogórek świeży (40g), polędwica sopočka (30g)	

## DIETA PODSTAWOWA



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2234 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.83 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.35 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	334.44 g
<b>Glukoza:</b>	8.19 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.13 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.16 g	<b>Sól:</b>	4.04 g

## DIETA CUKRZYCOWA



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2297 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.55 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.01 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	345.98 g
<b>Glukoza:</b>	6.42 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.22 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.03 g	<b>Sól:</b>	6.48 g

## DIETA LEKKOSTRAWNA



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2286 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.12 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.41 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	364.1 g
<b>Glukoza:</b>	11.97 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.69 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.72 g	<b>Sól:</b>	5.8 g