

20.08 Wt.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>MLEKO</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>MLEKO</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<u>MLEKO</u>)(150ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb <u>peńnoziarnisty</u> (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>MLEKO</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemny</u> (110g), pomidor (60g), serek homogenizowany (<u>MLEKO</u>)(50g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>MLEKO</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Chleb <u>peńnoziarnisty</u> (35g), ser żółty (<u>MLEKO</u>) (25g), pomidor (30g)	Chleb <u>peńnoziarnisty</u> (35g), ser żółty (<u>MLEKO</u>)(25g), pomidor (30g)	
	OBIAD	<p>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <u>jęczmienna</u> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>GOŁĄBKI</p> <p>Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), liść kapusty (25g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz</p>	<p>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <u>jęczmienna</u> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>GOŁĄBKI</p> <p>Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), liść kapusty (25g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p>	<p>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <u>jęczmienna</u> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>GOŁĄBKI</p> <p>Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), liść kapusty (25g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p>	<p>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza <u>jęczmienna</u> perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA</p> <p>Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p>

	<p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Fasolka szparagowa (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK			Gruszka (150g)	
KOLACJA	<p>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</p> <p>Składki: Ryż biały (100g), jogurt naturalny (mleko) (80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (5g), ksylitol (5g) PN: Gruszka (150g)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</p> <p>Składki: Ryż biały (100g), jogurt naturalny (mleko) (80ml), jabłko (60g), cynamon (5g), ksylitol (5g) PN: Gruszka (150g)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</p> <p>Składki: Ryż brązowy (100g), jogurt naturalny (mleko) (80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (5g), ksylitol (5g)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</p> <p>Składki: Ryż biały (100g), jogurt naturalny (mleko) (80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (5g), ksylitol (5g) PN: Gruszka pieczona (150g)</p> <p>Herbata 250 ml</p>
II KOLACJA			Pomidor (50g), szynkowa (30g), pieczywo chrupkie żytnie (15g)	

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