

29.08 Czw.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZESWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>Kakao</b> (300ml)</p> <p><b>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (80g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>Kakao</b> (300 ml)</p> <p><b>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (80g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KASZA MANNA GOTOWANA NA WODZIE Z DODATKIEM KEFIRU</b></p> <p>Składniki: Kefir (<u>mleko</u>) (150g), kasza manna (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), ogórek kiszony (80g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>Kakao</b> (300ml)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (80g), szynka wieprzowa (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		<p><b>KISIEL TRUSKAWKOWY</b></p> <p>Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), ksylitol (5g), skrobia ziemniaczana (5g) Pieczywo <u>żytnie</u> (15g)</p>	<p>Chleb <u>razowy</u> (35g), szynka (30g), rzodkiewka (30g)</p>	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>ŻUREK Z KIEŁBASĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<u>żyto</u>) (40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>	<p><b>ŻUREK Z KIEŁBASĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<u>żyto</u>) (40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>	<p><b>ŻUREK Z KIEŁBASĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<u>żyto</u>) (40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>	<p><b>LEKKI ŻUREK Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<u>żyto</u>) (40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>

	<p><b>NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH</b></p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), mąka <b>pszenna</b> typ 450 (3g) Ryż biały (200g)</p> <p>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (50g), marchew (35g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH</b></p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), mąka <b>pszenna</b> typ 450 (3g) Ryż biały (200g)</p> <p>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (50g), marchew (35g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH</b></p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), mąka <b>pszenna</b> typ 450 (3g) Ryż brązowy (200g)</p> <p>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (50g), marchew (35g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH</b></p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), <b>jaja</b> kurze całe (10g), mąka <b>pszenna</b> typ 450 (3g) Ryż biały (200g)</p> <p>Brokuł gotowany (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 TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), papryka świeża (65g), twaróg (<b>mleko</b>)(40g), szynka drobiowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(10g) <b>PN:</b> Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g)szynka drobiowa (10g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (5g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), papryka świeża (65g), twaróg (<b>mleko</b>)(40g), szynka drobiowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(10g) <b>PN:</b> Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g)szynka drobiowa (10g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (5g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), papryka świeża (65g), twaróg (<b>mleko</b>)(40g), szynka drobiowa 30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: chleb <b>pszenny</b>(70g), pomidor (65g), twaróg (<b>mleko</b>)(40g), szynka drobiowa (20g), sałata (15g),masło ekstra (<b>mleko</b>)(10g) <b>PN:</b> Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g)szynka drobiowa (10g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (5g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>razowy</b> (35g), szynka(30g), pomidor (30g)	

## DIETA PODSTAWOWA



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2183 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.73 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.82 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	286.63 g
<b>Glukoza:</b>	9.14 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.72 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.8 g	<b>Sól:</b>	2.14 g

## DIETA CUKRZYCOWA



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2264 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	312.68 g
<b>Glukoza:</b>	13.33 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.01 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.95 g	<b>Sól:</b>	3.36 g



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2136 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.52 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	267.91 g
<b>Glukoza:</b>	7.34 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.56 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.65 g	<b>Sól:</b>	4.32 g

## DIETA LEKKOSTRAWNA

