

30.08  
Pt

	PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZESWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>ZACIERKI NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka <b>pszenna</b> 20g, <b>jajko</b> (10g)</p> <p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>ZACIERKI NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka <b>pszenna</b> 20g, <b>jajko</b> (10g)</p> <p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150ml), płatki <b>owsiane</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>ZACIERKI NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka <b>pszenna</b> 20g, <b>jajko</b> (10g)</p> <p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor 65g), polędwica sopocka (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiew biała (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiew biała (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	
<b>OBIAD</b>	<p><b>ZUPA SZCZAWIOWA Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), śmietana 12% (<b>mleko</b>) (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>DORSZ PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI</b></p>	<p><b>ZUPA SZCZAWIOWA Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), śmietana 12% (<b>mleko</b>) (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>DORSZ PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI</b></p>	<p><b>ZUPA SZCZAWIOWA Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>DORSZ PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI</b></p>	<p><b>ZUPA SZCZAWIOWA Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), szczaw konserwowy (50g), ziemniaki (40g), marchew (25g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g) por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p><b>DORSZ PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI</b></p>

	<p>Składniki: ziemniaki (250g), <b>dorsz</b> filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz</p> <p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g), jabłko (20g), koperek (5g), jogurt naturalny (5g), (<b>mleko</b>), majonez (<b>jaika, gorczyca</b>) (5g), sok ze świeżej cytryny (3g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki: ziemniaki (250g) <b>dorsz</b> filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz</p> <p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g), jabłko (20g), koperek (5g), jogurt naturalny (5g), (<b>mleko</b>), majonez (<b>jaika, gorczyca</b>) (5g), sok ze świeżej cytryny (3g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki: ziemniaki (250g) <b>dorsz</b> filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz</p> <p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (100g) marchew (30g), jabłko (20g), koperek (5g), jogurt naturalny (5g), (<b>mleko</b>), majonez (<b>jaika, gorczyca</b>) (5g), sok ze świeżej cytryny (3g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki: ziemniaki (250g) <b>dorsz</b> filet (90g), sok z cytryny (5g), sól, pieprz</p> <p>Kalafior 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 WĘDLINĄ I SEREM BIAŁYM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), biały ser (50g), ogórek świeży (65g), polędwica sopocka (20g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g) PN: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g) polędwica(10g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (5g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM BIAŁYM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), biały ser (50g), ogórek świeży (65g), polędwica sopocka (20g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g) PN: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g) polędwica(10g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (5g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM BIAŁYM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), biały ser (50g), ogórek świeży (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREM BIAŁYM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (70g), biały ser (50g), pomidor (65g), polędwica sopocka (20g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g) PN: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g) polędwica(10g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (5g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II KOLACJA</b>			Pomidor (50g), szynkowa (30g), pieczywo <b>żytnie</b> (25g)	

#### DIETA PODSTAWOWA



#### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2058 kcal	Białko ogółem:	105.7 g
Tłuszcz:	57.5 g	Węglowodany ogółem:	293.97 g
Glukoza:	20.13 g	Błonnik pokarmowy:	45.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.64 g	Sól:	1.88 g

#### DIETA CUKRZYCOWA



#### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2248 kcal	Białko ogółem:	106.97 g
Tłuszcz:	60.24 g	Węglowodany ogółem:	343.85 g
Glukoza:	20.48 g	Błonnik pokarmowy:	42.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.51 g	Sól:	5.44 g

#### DIETA LEKKOSTRAWNA



#### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2066 kcal	Białko ogółem:	103.87 g
Tłuszcz:	57.21 g	Węglowodany ogółem:	301.93 g
Glukoza:	21.57 g	Błonnik pokarmowy:	33.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.31 g	Sól:	4.11 g

