

13.09 Pt.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	ZACIERKI NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka pszenna 20g, jajko (10g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROŻEK Z KOPERKIEM Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (80g), twarożek naturalny + koperek (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	ZACIERKI NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka pszenna 20g, jajko (10g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROŻEK Z KOPERKIEM Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (80g), twarożek naturalny + koperek(mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROŻEK Z KOPERKIEM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (80g), twarożek naturalny + koperek (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	ZACIERKI NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka pszenna 20g, jajko (10g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROŻEK Z KOPERKIEM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (80g), twarożek naturalny + koperek (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (35g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb razowy (35g), jajko kurze (25g), rzodkiewka (30g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), jajko kurze (25g), rzodkiewka (30g)	
	OBIAD	KRUPNIK RYŻOWY Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	KRUPNIK RYŻOWY Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g),pietruszkakorzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	KRUPNIK RYŻOWY Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g),pietruszkakorzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	KRUPNIK RYŻOWY Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), marchew (40g), mięso z ud kurczaka (40g), kasza jęczmienna (40g),pietruszkakorzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

	<p>FILET Z MIRUNY W PANIERCE Z PIECA Z ZIEMNIAKAMI PIECZONYMI</p> <p>Składniki: miruna świeża filet bez skóry (90g), mąka pszenna 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>FILET Z MIRUNY W PANIERCE Z PIECA Z ZIEMNIAKAMI PIECZONYMI</p> <p>Składniki: miruna świeża filet bez skóry (90g), mąka pszenna 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>FILET Z MIRUNY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI PIECZONYMI</p> <p>Składniki: miruna świeża filet bez skóry (90g), mąka pszenna 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>FILET Z MIRUNY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI PIECZONYMI</p> <p>Składniki: miruna świeża filet bez skóry (90g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki pieczone (250g)</p> <p>Buraczki gotowane (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), papryka (30g), szynka wieprzowa (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (10g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g), ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz PN: chleb pszemno-żytni (30g), szynka 20g, masło (mleko) 5g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), papryka (50g), szynka wieprzowa (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (10g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g), ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz PN: chleb pszemno-żytni (30g), szynka 20g, masło (mleko) 5g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (10g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g), ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (70g), pomidor (65g) wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g), ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (mleko) (10g), sól, pieprz PN: chleb pszemno-żytni (30g), szynka 20g, masło (mleko) 5g</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), hummus (sezam) (30g), papryka (30g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

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

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

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

DIETA LEKKOSTRAWNA

