

11.09 śr.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	KAKAO (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), pomidor (80g), jajko (60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)	KAKAO (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), pomidor (80g), jajko (60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)	PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (80g), jajko (60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)	KAKAO (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)
	II ŚNIADANIE	Herbata (250ml)	Herbata (250ml)	Herbata (250ml)	Herbata (250ml)
	OBIAD	ŻUREK NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), jajko (15g), bułka tarta (pszennica)(10g) Ziemniaki (250g)	ŻUREK NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), jajko (15g), bułka tarta (pszennica)(10g) Ziemniaki (250g)	ŻUREK NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), jajko (15g), bułka tarta (pszennica)(10g) Ziemniaki (250g)	ŻUREK NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), jajko (15g), bułka tarta (pszennica) (10g) Ziemniaki (250g)

		<p>MIZERIA</p> <p>Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>MIZERIA</p> <p>Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>MIZERIA</p> <p>Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Marchew gotowana (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pszemno-żytni (70g), papryka świeża (65g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(10g) PN:chleb pszemno-żytni (30g),szynka 20g, masło (mleko) 5g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pszemno-żytni (70g), papryka świeża (65g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(10g) PN:chleb pszemno-żytni (30g),szynka 20g, masło (mleko) 5g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pełnoziarnisty (90g), papryka świeża (65g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pszenny(70g), pomidor (65g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(10g) PN:chleb pszemno-żytni (30g), szynka 20g, masło (mleko) 5g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	
II KOLACJA				Pomidor (40g), ser żółty (mleko) (30g), pieczywo chrupkie żytnie (15g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2317 kcal	Białko ogółem:	113.33 g
Tłuszcz:	68.67 g	Węglowodany ogółem:	323.41 g
Glukoza:	14.3 g	Błonnik pokarmowy:	40.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.25 g	Sól:	5.21 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2378 kcal	Białko ogółem:	115 g
Tłuszcz:	63.22 g	Węglowodany ogółem:	346.94 g
Glukoza:	16.12 g	Błonnik pokarmowy:	55.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.11 g	Sól:	3.61 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2236 kcal	Białko ogółem:	111.58 g
Tłuszcz:	63.72 g	Węglowodany ogółem:	318.48 g
Glukoza:	12.25 g	Błonnik pokarmowy:	32.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.78 g	Sól:	5.15 g