

16.09 pon.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>owsiane</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>owsiane</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150g), płatki <b>owsiane</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>owsiane</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (65g), szynka drobiowa (40g), szynka wieprzowa gotowana (25g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Mus- przecier owocowy (100g)	Chleb <b>razowy</b> (35g), <b>jajko</b> (30g), papryka (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>BARSZCZ UKRAIŃSKI</b></p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), sól, pieprz</p> <p><b>PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM</b></p>	<p><b>BARSZCZ UKRAIŃSKI</b></p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), sól, pieprz</p> <p><b>PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM</b></p>	<p><b>BARSZCZ UKRAIŃSKI</b></p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), sól, pieprz</p> <p><b>PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM</b></p>	<p><b>BARSZCZ UKRAIŃSKI</b></p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), sól, pieprz</p> <p><b>PIECZONE PIERSI Z KURCZAKA Z SOSEM JOGURTOWYM</b></p>

		Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana ( <b>mleko</b> ) (30g), mąka <b>pszenna</b> (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g)	Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana ( <b>mleko</b> ) (30g), mąka <b>pszenna</b> (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g)	Składniki: Kurczak pierś (90g), śmietana ( <b>mleko</b> ) (30g), mąka <b>pszenna</b> (5g), sól, pieprz Kasza gryczana (200g)	Składniki: Kurczak pierś (90g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (30g), mąka <b>pszenna</b> (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g)
		SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki ( <b>mleko</b> ) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (5g)  Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki ( <b>mleko</b> ) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (5g)  Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki ( <b>mleko</b> ) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ) (5g)  Kompot wieloowocowy (250ml)	Kalafior gotowany (150g)  Kompot wieloowocowy (250ml)
	<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	<b>KOLACJA</b>	<b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), ogórek (65g), szynka wieprzowa (20g), <b>jajko</b> (60g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g) PN: chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), szynka 20g, masło ( <b>mleko</b> ) 5g  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), ogórek (65g), szynka wieprzowa (20g), <b>jajko</b> (60g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g) PN: chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), szynka 20g, masło ( <b>mleko</b> ) 5g  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), ogórek (65g), <b>jajko</b> (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM NA PÓŁTWARDO</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (70g), pomidor (65g), <b>jajko</b> na półtwardo (60g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g) PN: chleb <b>pszenny</b> (30g), szynka 20g, masło ( <b>mleko</b> ) 5g  Herbata (250ml)
	<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), szynka wieprzowa (30g), rzodkiewka (30g)	

## DIETA PODSTAWOWA



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2273 kcal	Białko ogółem:	113.67 g
Tłuszcz:	64.64 g	Węglowodany ogółem:	319.39 g
Glukoza:	14.33 g	Błonnik pokarmowy:	39.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.12 g	Sól:	4.8 g

## DIETA CUKRZYCOWA



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2300 kcal	Białko ogółem:	115.45 g
Tłuszcz:	66.89 g	Węglowodany ogółem:	327.04 g
Glukoza:	12.36 g	Błonnik pokarmowy:	33.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.11 g	Sól:	7.58 g

## DIETA LEKKOSTRAWNA



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2250 kcal	Białko ogółem:	114.32 g
Tłuszcz:	63.36 g	Węglowodany ogółem:	322.17 g
Glukoza:	9.96 g	Błonnik pokarmowy:	28.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.22 g	Sól:	7.04 g