

18.09 śr.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), papryka (50g), szynka drobiowa (40g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), <b>seler</b> (10g), ogórek kiszony (10g), <b>jajko</b> (15g), jabłko (15g), groszek zielony (15g), majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), papryka (50g), szynka drobiowa (40g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), <b>seler</b> (10g), ogórek kiszony (10g), <b>jajko</b> (15g), jabłko (15g), groszek zielony (15g), majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150g), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), papryka (50g), szynka drobiowa (40g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), <b>seler</b> (10g), ogórek kiszony (10g), <b>jajko</b> (15g), jabłko (15g), groszek zielony (15g), majonez (<b>jajka, gorczyca</b>) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (50g), szynka drobiowa (40g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g),</p> <p>Sałatka: Ziemniak (10g), marchew (10g), pietruszka (10g), <b>seler</b> (10g), jabłko (15g), jogurt grecki (<b>mleko</b>)(10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (25g), szynka drobiowa (25g), pomidor (30g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (25g), szynka drobiowa (25g), pomidor (30g)	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>KREM Z OGÓRKA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ogórek (100g), makaron (60g), (30g), kalafior mrożony (25g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p>	<p><b>KREM Z OGÓRKA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ogórek (100g), makaron (60g), (30g), kalafior mrożony (25g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p>	<p><b>KREM Z OGÓRKA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ogórek (100g), makaron (60g), (30g), kalafior mrożony (25g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p>	<p><b>KREM Z OGÓRKA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ogórek (100g), makaron (60g), (30g), kalafior mrożony (25g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól</p>

	<p><b>ZAPIEKANY RYŻ WARZYWAMI I MIĘSEM</b></p> <p>Składniki: Ryż biały (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty (<b>mleko</b>)(20g),olej (5g)</p> <p>MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki (<b>mleko</b>)(20g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>ZAPIEKANY RYŻ WARZYWAMI I MIĘSEM</b></p> <p>Składniki: Ryż biały (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty (<b>mleko</b>)(20g),olej (5g)</p> <p>MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki (<b>mleko</b>)(20g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>ZAPIEKANY RYŻ WARZYWAMI I MIĘSEM</b></p> <p>Składniki: Ryż brązowy (200g), kurczak udzik (90g), marchew (80g), papryka (50g), groszek (40g), ser żółty(<b>mleko</b>)(20g), olej (5g)</p> <p>MIZERIA Składniki: Ogórek zielony (130g),jogurt grecki (<b>mleko</b>)(20g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>UDZIK PIECZONY</b></p> <p>Składniki: Kurczak udzik (90g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</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 SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), ogórek (60g), pasta z czarnej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g) PN:chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), szynka 20g, masło (<b>mleko</b>) 5g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), ogórek (60g), pasta z czarnej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g) PN:chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), szynka 20g, masło (<b>mleko</b>) 5g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), ogórek (60g), pasta z czarnej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemny</b> (70g), pomidor (60g), szynka drobiowa (20g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g) PN:chleb <b>pszemny</b> (30g), szynka 20g, masło (<b>mleko</b>) 5g</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), szynka wieprzowa (25g), pomidor (30g)	

## DIETA PODSTAWOWA



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2234 kcal	Białko ogółem:	96.83 g
Tłuszcz:	57.35 g	Węglowodany ogółem:	334.44 g
Glukoza:	8.19 g	Błonnik pokarmowy:	27.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.16 g	Sól:	4.04 g

## DIETA CUKRZYCOWA



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2297 kcal	Białko ogółem:	100.55 g
Tłuszcz:	62.01 g	Węglowodany ogółem:	345.98 g
Glukoza:	6.42 g	Błonnik pokarmowy:	29.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.03 g	Sól:	6.48 g

## DIETA LEKKOSTRAWNA



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2286 kcal	Białko ogółem:	91.12 g
Tłuszcz:	55.41 g	Węglowodany ogółem:	364.1 g
Glukoza:	11.97 g	Błonnik pokarmowy:	16.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.72 g	Sól:	5.8 g