

20.09 Pt.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b>(110g), papryka (60g), hummus (<b>sezam</b>)(40g), połówka sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane(45g)</p> <p><b>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), papryka (60g), hummus (<b>sezam</b>)(40g), połówka sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JAGLANE Z JOGURTEM NATURALNYM</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150g), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>peñoziarnisty</b> (110g), papryka (60g), hummus (<b>sezam</b>) (40g), połówka sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (65g), wędlina drobiowa (40g), połówka sopocka (25g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		<p><b>KISIEL TRUSKAWKOWY</b></p> <p>Składniki: woda (150g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie <b>żytnie</b> (15g), ksylitol (5g), skrobia ziemniaczana (5g),</p>	<p><b>KISIEL TRUSKAWKOWY</b></p> <p>Składniki: woda (150g), truskawki (60g), pieczywo <b>żytnie</b> (15g), ksylitol (5g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p><b>MORSZCZUK PANIEROWANY</b></p> <p>Składniki: <b>Morszczuk</b> (90g), <b>mąka pszenna</b> typ 450 (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz</p>	<p><b>KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p><b>MORSZCZUK PANIEROWANY</b></p> <p>Składniki: <b>Morszczuk</b> (90g), <b>mąka pszenna</b> typ 450 (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz</p>	<p><b>KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p><b>MORSZCZUK PANIEROWANY</b></p> <p>Składniki: <b>Morszczuk</b> (90g), <b>mąka pszenna</b> typ 450 (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz</p>	<p><b>ZUPA JARZYNOWA</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), mix warzyw (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p><b>MORSZCZUK PANIEROWANY</b></p> <p>Składniki: <b>Morszczuk</b> (90g), <b>mąka pszenna</b> typ 450 (20g), <b>jajko</b> (15g), z cytryny, sól, pieprz</p>

		Ziemniaki (250g)  SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz  Kompot wieloowocowy (250ml)	Ziemniaki (250g)  SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz  Kompot wieloowocowy (250ml)	Ziemniaki (250g)  SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz  Kompot wieloowocowy (250ml)	Ziemniaki (250g)  Mix warzyw gotowanych (marchew, brokuł, kalafior)  Kompot wieloowocowy (250ml)
	<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	<b>KOLACJA</b>	<b>KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), ogórek (65g), polędwica sopočka (20g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g) PN: chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), polędwica 20g, masło ( <b>mleko</b> ) 5g  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), ogórek (65g), polędwica sopočka (20g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g) PN: chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), polędwica 20g, masło ( <b>mleko</b> ) 5g  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), ogórek (65g), polędwica sopočka (40g), szynka wieprzowa (25g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (70g), pomidor (65g), polędwica sopočka (20g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g) PN: chleb <b>pszenny</b> (30g), polędwica 20g, masło ( <b>mleko</b> ) 5g  Herbata (250ml)
	<b>II KOLACJA</b>			Polędwica sopočka (25g), pomidor (30g), pieczywo <b>żytnie</b> (15g)	

## DIETA PODSTAWOWA



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2186 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.87 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	318.33 g
<b>Glukoza:</b>	20.63 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	49.21 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.2 g	<b>Sól:</b>	1.8 g

## DIETA CUKRZYCOWA



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2189 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.09 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	323.12 g
<b>Glukoza:</b>	18.95 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.88 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.8 g	<b>Sól:</b>	4.6 g

## DIETA LEKKOSTRAWNA



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2163 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.08 g
<b>Glukoza:</b>	19.27 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.06 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.26 g	<b>Sól:</b>	4.28 g