

02.10 ŚR.	PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZESWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIORKIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), twaróg (mleko) (50g), polędwica sopočka (30g), jogurt naturalny (mleko)(10g), masło ekstra (mleko) (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g)</p> <p>Pomidor (60g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIORKIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), twaróg (mleko) (50g), polędwica sopočka (30g), jogurt naturalny (mleko)(10g), masło ekstra (mleko) (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g)</p> <p>Pomidor (60g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIORKIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty(110g), twaróg (mleko) (50g), polędwica sopočka (30g), jogurt naturalny (mleko)(10g), masło ekstra (mleko) (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g)</p> <p>Pomidor (60g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z TWAROŻKIEM I KOPERKIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), twaróg (mleko) (50g), polędwica sopočka (30g), jogurt naturalny (mleko)(10g), masło ekstra (mleko) (15g), koperek (10g)</p> <p>Pomidor (70g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		Chrupki kukurydziane (30g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopočka (25g), papryka (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
OBIAD	<p>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron pszenny czteroajeczny (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron pszenny czteroajeczny (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron z pszenicy durum (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron pszenny czteroajeczny (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>

	<p>PIERŚ Z KURCZAKA GRILLOWANA W PESTO BAZYLIOWYM</p> <p>Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), pesto bazyliowe (mleko) (20g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA: Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), ksylitol (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>PIERŚ Z KURCZAKA GRILLOWANA W PESTO BAZYLIOWYM</p> <p>Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), pesto bazyliowe (mleko) (20g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA: Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), ksylitol (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>PIERŚ Z KURCZAKA GRILLOWANA W PESTO BAZYLIOWYM</p> <p>Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), pesto bazyliowe (mleko) (20g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA: Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), ksylitol (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>PIERŚ Z KURCZAKA GRILLOWANA W PESTO BAZYLIOWYM</p> <p>Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), pesto bazyliowe (mleko) (20g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Marchew gotowana (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (70g), pasta z czerwonej fasoli (50g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszenno-żytni (30g) szynka(10g), masło ekstra (mleko) (5g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (70g), pasta z czerwonej fasoli (50g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszenno-żytni (30g) szynka(10g), masło ekstra (mleko) (5g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), pasta z czerwonej fasoli (50g), szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (70g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (25g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszenno-żytni (30g) szynka(10g), masło ekstra (mleko) (5g) Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (40g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2122 kcal	Białko ogółem:	96.12 g
Tłuszcz:	62.06 g	Węglowodany ogółem:	304.29 g
Glukoza:	11.51 g	Błonnik pokarmowy:	38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.24 g	Sól:	4.07 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2263 kcal	Białko ogółem:	96.8 g
Tłuszcz:	62.35 g	Węglowodany ogółem:	347.31 g
Glukoza:	12.11 g	Błonnik pokarmowy:	33.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.64 g	Sól:	7.06 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2155 kcal	Białko ogółem:	100.15 g
Tłuszcz:	61.75 g	Węglowodany ogółem:	316.3 g
Glukoza:	10.56 g	Błonnik pokarmowy:	27.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.57 g	Sól:	6.8 g

