

09.10 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>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (<b>mleko</b>), jogurt naturalny (<b>mleko</b>), pestki słonecznika)(60g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</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>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (<b>mleko</b>), jogurt naturalny (<b>mleko</b>), pestki słonecznika)(60g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (65g), 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>) (150ml), płatki owsiane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (<b>mleko</b>), jogurt naturalny (<b>mleko</b>), pestki słonecznika)(60g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</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>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pasta z brokuła (brokuł, ser feta (<b>mleko</b>), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(60g), szynka wieprzowa (30g), pomidor (50g), 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 (100g), truskawki (60g), ksylitol (5g), skrobia ziemniaczana (5g) Pieczywo chrupkie <b>żytnie</b> (15g)</p>	<p>Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiewka (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (5g)</p>	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron <b>pszenny</b> (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>	<p><b>ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron <b>pszenny</b> (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>	<p><b>ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron <b>pełnoziarnisty</b> (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>	<p><b>ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron <b>pszenny</b> (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (<b>mleko</b>) (5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>
		<b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b>	<b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b>	<b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b>	<b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b>

	<p>Składniki: Łopatka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Składniki: Marchew (110g), jabłko (40g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(15g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki: Łopatka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Składniki: Marchew (110g), jabłko (40g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(15g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki: Łopatka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Składniki: Marchew (110g), jabłko (40g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(15g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki: Łopatka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Marchew gotowana (150g), masło (<b>mleko</b>) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<p><b>KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), ogórek świeży (65g), ser twarogowy (<b>mleko</b>) (40g), szynka wieprzowa (15g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g) PN: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), masło ekstra 5g (<b>mleko</b>) (15g), szynka (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), ogórek świeży (65g), ser twarogowy (<b>mleko</b>) (40g), szynka wieprzowa (15g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g) PN: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), masło ekstra 5g (<b>mleko</b>) (15g), szynka (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), ogórek świeży (65g), ser twarogowy (<b>mleko</b>) (40g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (70g), pomidor (65g), ser twarogowy (<b>mleko</b>) (40g), szynka wieprzowa (15g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g) PN: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), masło ekstra 5g (<b>mleko</b>) (15g), szynka (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (35g), <b>jajko</b> (30g), papryka (30g)	

#### DIETA PODSTAWOWA



#### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2303 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	112.14 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.51 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	310.97 g
<b>Glukoza:</b>	14.29 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.53 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.52 g	<b>Sól:</b>	4.81 g

#### DIETA CUKRZYCOWA



#### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2354 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	123.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.34 g
<b>Glukoza:</b>	12.23 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.91 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.73 g	<b>Sól:</b>	7.99 g

#### DIETA LEKKOSTRAWNA



#### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2300 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	119.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.44 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	324.7 g
<b>Glukoza:</b>	10.21 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.65 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.28 g	<b>Sól:</b>	7.58 g

