

10.10 CZW.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>KAKAO (250ml)</b>  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), pomidor (80g), <b>jajko</b> (60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KAKAO (250ml)</b>  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), pomidor (80g), <b>jajko</b> (60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM</b>  Składniki: Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) (150g), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</b> Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), pomidor (80g), <b>jajko</b> (60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KAKAO (250ml)</b>  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>razowy</b> (30g), pasta z ciecierzycy (50g), rzodkiewka (30g)	Chleb <b>razowy</b> (30g), pasta z ciecierzycy (50g), rzodkiewka (30g)	
	<b>OBIAD</b>	<b>ŻUREK NA WYWARZE DROBIOWYM</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% ( <b>mleko</b> )(10g), pietruszka korzeń (15g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie  <b>KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), <b>jajko</b> (15g), bułka tarta ( <b>pszennica</b> )(10g)  Ziemniaki (250g)	<b>ŻUREK NA WYWARZE DROBIOWYM</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% ( <b>mleko</b> )(10g), pietruszka korzeń (15g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie  <b>KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), <b>jajko</b> (15g), bułka tarta ( <b>pszennica</b> )(10g)  Ziemniaki (250g)	<b>ŻUREK NA WYWARZE DROBIOWYM</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% ( <b>mleko</b> )(10g), pietruszka korzeń (15g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie  <b>KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), <b>jajko</b> (15g), bułka tarta ( <b>pszennica</b> )(10g)  Ziemniaki (250g)	<b>ŻUREK NA WYWARZE DROBIOWYM</b>  Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% ( <b>mleko</b> )(10g), pietruszka korzeń (15g), <b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie  <b>KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), <b>jajko</b> (15g), bułka tarta ( <b>pszennica</b> ) (10g)  Ziemniaki (250g)

		<p>MIZERIA</p> <p>Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki (<b>mleko</b>)(20g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>MIZERIA</p> <p>Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki (<b>mleko</b>)(20g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>MIZERIA</p> <p>Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki (<b>mleko</b>)(20g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Marchew gotowana (150g)</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 TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), papryka świeża (65g), twaróg (<b>mleko</b>)(60g), 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>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), papryka świeża (65g), twaróg (<b>mleko</b>)(60g), 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>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), papryka świeża (65g), twaróg (<b>mleko</b>)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: chleb <b>pszenny</b>(70g), pomidor (65g), twaróg (<b>mleko</b>)(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</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II KOLACJA</b>			Pomidor (40g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (30g), pieczywo <b>żytnie</b> (30g)	

## DIETA PODSTAWOWA



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2317 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	113.33 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	323.41 g
<b>Glukoza:</b>	14.3 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.09 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.25 g	<b>Sól:</b>	5.21 g

## DIETA CUKRZYCOWA



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2378 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	115 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	346.94 g
<b>Glukoza:</b>	16.12 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	55.03 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.11 g	<b>Sól:</b>	3.61 g

## DIETA LEKKOSTRAWNA



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2236 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	111.58 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.72 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	318.48 g
<b>Glukoza:</b>	12.25 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.22 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.78 g	<b>Sól:</b>	5.15 g

