

12.10 SOB.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno- żytni (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno- żytni (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		<p>BUDYŃ CZEKOLADOWY</p> <p>Składniki: Mleko (150g), ksylitol (5g), skrobia ziemniaczana (5g), kakao (5g) Pieczywo chrupkie żytnie (15g)</p>	<p>BUDYŃ CZEKOLADOWY</p> <p>Składniki: Mleko (150g), ksylitol (5g), skrobia ziemniaczana (5g), kakao (5g) Pieczywo chrupkie żytnie (15g)</p>	
	OBIAD	<p>ZUPA ZACIERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna, typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA ZACIERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna, typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA ZACIERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna, typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA ZACIERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosołowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna, typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>

GULASZ WIEPRZOWY

Składniki:

Kasza **jęczmienna** (200g),
Mięso wp (90g), mąka **pszenna** (10g),
czosnek suszony (2g), koperek, sól,
pieprz

GULASZ WIEPRZOWY

Składniki:

Kasza **jęczmienna** (200g),
Mięso wp (90g), mąka **pszenna** (10g),
czosnek suszony (2g), koperek, sól

GULASZ WIEPRZOWY

Składniki:

Kasza **jęczmienna** (200g),
Mięso wp (90g), mąka **pszenna** (10g),
czosnek suszony (2g), koperek, sól

GULASZ WIEPRZOWY

Składniki:

Kasza **jęczmienna** (200g),
Mięso wp (90g), mąka **pszenna** (10g),
czosnek suszony (2g), koperek, sól

		<p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</p> <p>Składniki: kapusta (100g), marchew (50g), jogurt naturalny (mleko) (10g), ksylitol (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</p> <p>Składniki: kapusta(100g), marchew(50g), jogurt naturalny (mleko) (10g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</p> <p>Składniki: kapusta (100g),marchew(50g), jogurt naturalny (mleko) (10g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Fasolka szparagowa gotowana (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), ogórek (60g), pasta z czerwonej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN:chleb pszemno-żytni (30g), szynka 20g, masło (mleko) 5g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), ogórek (60g), pasta z czerwonej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN:chleb pszemno-żytni (30g), szynka 20g, masło (mleko) 5g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty(90g), ogórek (60g), pasta z czerwonej soczewicy (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINAMI</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (70g), pomidor (65g), wędlina drobiowa gotowana (40g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN:chleb pszenny (30g), szynka 20g, masło (mleko) 5g</p> <p>Herbata (250ml)</p>	
II KOLACJA				Chleb pełnoziarnisty (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), rzodkiewka (30g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2262 kcal	Białko ogółem:	98.59 g
Tłuszcz:	65.09 g	Węglowodany ogółem:	324.06 g
Glukoza:	15.91 g	Błonnik pokarmowy:	38.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.76 g	Sól:	2.38 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2335 kcal	Białko ogółem:	102.57 g
Tłuszcz:	69.71 g	Węglowodany ogółem:	333.68 g
Glukoza:	14.44 g	Błonnik pokarmowy:	41.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.76 g	Sól:	3.36 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2253 kcal	Białko ogółem:	103.62 g
Tłuszcz:	66.78 g	Węglowodany ogółem:	319.46 g
Glukoza:	7.7 g	Błonnik pokarmowy:	24.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.61 g	Sól:	4.95 g