

13.10 Ndz.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (dorsz, jajko, jogurt naturalny)(40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (dorsz, jajko, jogurt naturalny)(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 PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (dorsz, jajko, jogurt naturalny)(40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM ŚMIETANKOWYM KANAPKOWYM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (60g), serek śmietankowy (mleko)(50g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (30g), polędwica sopocka (25g), rzodkiewka (30g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiewka (30g)	
	OBIAD	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM

Składniki:
woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron **pszenny** (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (**mleko**)(20g), pietruszka (10g), korzeń, **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Składniki:
woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron **pszenny** (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (**mleko**)(20g), pietruszka (10g), korzeń, **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Składniki:
woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron **pełnoziarnisty** (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (**mleko**)(20g), pietruszka (10g), korzeń, **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Składniki:
woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron **pszenny** (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (**mleko**)(20g), pietruszka (10g), korzeń, **seler** korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

	<p>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</p> <p>Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>Ryż biały (200g)</p> <p>Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g), koperek (3g), mąka pszenna (3g), masło (mleko)(3g), sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</p> <p>Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>Ryż biały (200g)</p> <p>Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g), koperek (3g), mąka pszenna (3g), masło (mleko)(3g), sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</p> <p>Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>Ryż brązowy (200g)</p> <p>Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g), koperek (3g), mąka pszenna (3g), masło (mleko)(3g), sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</p> <p>Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>Ryż biały (200g)</p> <p>Sos: Jogurt grecki (mleko)(30g), koperek (3g), mąka pszenna (3g), masło (mleko)(3g), sól, pieprz</p> <p>Kalafior gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK WIEJSKI</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), pomidor (65g), serek wiejski (mleko)(60g), szynka wieprzowa gotowana (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 WIEPRZOWĄ I SEREK WIEJSKI</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), pomidor (65g), serek wiejski (mleko)(60g), szynka wieprzowa gotowana (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 WIEPRZOWĄ I SEREK WIEJSKI</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), pomidor (65g), serek wiejski (mleko)(60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK WIEJSKI</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (70g), pomidor (65g), serek wiejski (mleko)(60g), szynka wieprzowa gotowana (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), ogórek (30g), szynka drobiowa (25g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2247 kcal	Białko ogółem:	102.39 g
Tłuszcz:	55.75 g	Węglowodany ogółem:	336.84 g
Glukoza:	8.94 g	Błonnik pokarmowy:	29.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.84 g	Sól:	4.39 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2268 kcal	Białko ogółem:	100.58 g
Tłuszcz:	57.17 g	Węglowodany ogółem:	349.76 g
Glukoza:	6.17 g	Błonnik pokarmowy:	29.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.76 g	Sól:	6.58 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2224 kcal	Białko ogółem:	100.15 g
Tłuszcz:	59.38 g	Węglowodany ogółem:	330.47 g
Glukoza:	8.57 g	Błonnik pokarmowy:	15.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.86 g	Sól:	6.08 g