

24.10 Czw.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZESWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (80g), twaróg (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (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>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (80g), twaróg (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek (80g), twaróg (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (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>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (80g), twaróg (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Chleb razowy (35g), pasta z ciecierzycy (50g), rzodkiewka (30g)	Chleb razowy (35g), pasta z ciecierzycy (50g), rzodkiewka (30g)	
OBIAD	<p>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron pszenny czteroajeczny (45g), 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>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron pszenny czteroajeczny (45g), 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>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron z pszenicy durum (45g), 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>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron pszenny czteroajeczny (45g), 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>	

		<p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYCZANĄ (200g)</p> <p>Składniki gulaszu: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włośczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Ogórek kiszony (65g), cebula (15g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYCZANĄ (200g)</p> <p>Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włośczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Ogórek kiszony (65g), cebula (15g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYCZANĄ (200g)</p> <p>Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włośczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), natka pietruszki (3g)</p> <p>SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Ogórek kiszony (65g), cebula (15g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ JAGLANĄ (200g)</p> <p>Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włośczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g) Fasolka szparagowa (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOR EK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)	
KOLACJA	<p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), jajko (60g), rzodkiewka (60g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN:Chleb pszemno-żytni (30g)szynka wieprzowa (10g), masło ekstra (mleko) (5g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), jajko (60g), rzodkiewka (60g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN:Chleb pszemno-żytni (30g)szynka wieprzowa (10g), masło ekstra (mleko) (5g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), jajko (60g), rzodkiewka (60g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z JAJKIEM NA PÓŁTWARDU, SAŁATĄ I POMIDOREM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (70g), jajko (60g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN:Chleb pszemno-żytni (30g)szynka wieprzowa (10g), masło ekstra (mleko) (5g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	
II KOLACJA			Pomidor (40g), ser żółty (mleko) (30g), pieczywo chrupkie żytnie (25g)		



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2121 kcal	Białko ogółem:	105.42 g
Tłuszcz:	59.02 g	Węglowodany ogółem:	304.79 g
Glukoza:	14.44 g	Błonnik pokarmowy:	37.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.44 g	Sól:	4.45 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2321 kcal	Białko ogółem:	113.33 g
Tłuszcz:	72.02 g	Węglowodany ogółem:	313.73 g
Glukoza:	15.64 g	Błonnik pokarmowy:	49.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.63 g	Sól:	3.54 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2111 kcal	Białko ogółem:	105.2 g
Tłuszcz:	62.86 g	Węglowodany ogółem:	295.13 g
Glukoza:	12.68 g	Błonnik pokarmowy:	30.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.53 g	Sól:	4.9 g