

27.10 Ndz.	PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZESWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	<p>ŚNIADANIE</p> <p>Kakao (300ml)</p> <p>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (80g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Kakao (300 ml)</p> <p>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (80g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KASZA MANNA Z DODATKIEM KEFIRU</p> <p>Składniki: Kefir (<u>mleko</u>) (150g), kasza manna (45g)</p> <p>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb <u>peńnoziarnisty</u> (110g), ogórek kiszony (80g), ser żółty (<u>mleko</u>) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>Kakao (300ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (80g), szynka wieprzowa (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<p>II ŚNIADANIE</p>	<p>KISIEL TRUSKAWKOWY</p> <p>Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), ksylitol (5g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>	<p>KISIEL TRUSKAWKOWY</p> <p>Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), ksylitol (5g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>	
	<p>OBIAD</p> <p>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<u>żyto</u>)(40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH</p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry</p>	<p>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<u>żyto</u>)(40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH</p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry</p>	<p>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<u>żyto</u>)(40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH</p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry</p>	<p>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<u>żyto</u>)(40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p>NUGGETSY Z KURCZAKA Z PIECA W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH</p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry</p>

	<p>(100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (3g) Ryż biały (200g)</p> <p>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (50g), marchew (35g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>(100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (3g) Ryż biały (200g)</p> <p>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (50g), marchew (35g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>(100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (3g) Ryż brązowy (200g)</p> <p>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Składniki: Kapusta pekińska (50g), marchew (35g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>(100g), płatki kukurydziane (20g), olej rzepakowy (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (3g) Ryż biały (200g)</p> <p>Brokuł gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOR EK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pszemno-żytni (70g), papryka świeża (65g), twaróg (mleko) (40g), szynka drobiowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g)szynka drobiowa (10g), masło ekstra (mleko) (5g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pszemno-żytni (70g), papryka świeża (65g), twaróg (mleko) (40g), szynka drobiowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g)szynka drobiowa (10g), masło ekstra (mleko) (5g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pełnoziarnisty (90g), papryka świeża (65g), twaróg (mleko) (40g), szynka drobiowa 30g, sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pszenny (70g), pomidor (65g), twaróg (mleko) (40g), szynka drobiowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g)szynka drobiowa (10g), masło ekstra (mleko) (5g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), ogórek świeży (40g), polędwica (30g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2183 kcal	Białko ogółem:	98.73 g
Tłuszcz:	71.82 g	Węglowodany ogółem:	286.63 g
Glukoza:	9.14 g	Błonnik pokarmowy:	29.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.8 g	Sól:	2.14 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2264 kcal	Białko ogółem:	102.24 g
Tłuszcz:	70.94 g	Węglowodany ogółem:	312.68 g
Glukoza:	13.33 g	Błonnik pokarmowy:	38.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.95 g	Sól:	3.36 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2136 kcal	Białko ogółem:	98.29 g
Tłuszcz:	78.52 g	Węglowodany ogółem:	267.91 g
Glukoza:	7.34 g	Błonnik pokarmowy:	21.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.65 g	Sól:	4.32 g

