

14.10 Pon.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (65g), jajko (60g) wędlina drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (65g), jajko (60g) wędlina drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM</p> <p>Składniki: Chleb peńnoziarnisty (110g), ogórek (65g), jajko (60g) wędlina drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (80g), wędlina drobiowa gotowana (60g), sałata (15g), masło ekstra(mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Mus- przecier owocowy jabłko-bananowy (100g)	Chleb razowy (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), papryka (30g)	
	OBIAD	<p>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</p> <p>Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</p> <p>Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), seler korzeń (10g), cebula (10g) , mąka pszenna (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz</p>	<p>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</p> <p>Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</p> <p>Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), seler korzeń (10g), cebula (10g) , mąka pszenna (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz</p>	<p>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</p> <p>Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</p> <p>Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), seler korzeń (10g), cebula (10g) , mąka pszenna (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz</p>	<p>ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY</p> <p>Składniki: Woda (250g), soczewica czerwona (50g), ziemniaki (40g), marchew (40g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>BITKA WIEPRZOWA DUSZONA W SOSIE WARZYWNYM</p> <p>Schab wieprzowy bez kości (90g), marchew (10g), seler korzeń (10g), cebula (10g) , mąka pszenna (10g) , mąka ziemniaczana (10g), olej rzepakowy (15g) , sól, pieprz</p>

		Ziemniaki (250g) Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)	Ziemniaki (250g) Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)	Ziemniaki (250g) Surówka z kapusty białej: Kapusta biała (110g), marchew (40g), olej rzepakowy (5g), koperek (3g), sok z cytryny (3g)	Ziemniaki (250g) Marchewka gotowana (150g), masło (5g)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA	KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), ogórek kiszony (65g), polędwica sopočka (20g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: chleb pszemno-żytni (30g), polędwica 20g, masło (mleko) 5g Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), ogórek kiszony (65g), polędwica sopočka (20g), ser żółty (mleko) (25g), sałata(15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: chleb pszemno-żytni (30g), polędwica 20g, masło (mleko) 5g Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I SEREM ŻÓŁTYM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek kiszony (80g), polędwica sopočka (40g), ser żółty (mleko)(25g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I TWAROGIEM Składniki: Chleb pszenny (70g), pomidor (80g), twaróg (mleko)(60g), polędwica sopočka (20g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: chleb pszenny (30g), polędwica 20g, masło (mleko) 5g Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), rzodkiewka (30g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2221 kcal	Białko ogółem:	99.46 g
Tłuszcz:	69.76 g	Węglowodany ogółem:	310.31 g
Glukoza:	18.12 g	Błonnik pokarmowy:	51.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.89 g	Sól:	5.89 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2261 kcal	Białko ogółem:	107.51 g
Tłuszcz:	69.87 g	Węglowodany ogółem:	317.2 g
Glukoza:	16.38 g	Błonnik pokarmowy:	50.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.68 g	Sól:	6.55 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2157 kcal	Białko ogółem:	103.85 g
Tłuszcz:	64.5 g	Węglowodany ogółem:	309.14 g
Glukoza:	16.66 g	Błonnik pokarmowy:	42.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.7 g	Sól:	7.43 g