

16.10. ŚR.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (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>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (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>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I PASTĄ Z GROSZKU</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (65g), pasta z groszku (50g), szynka wieprzowa gotowana (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>KANAPKI Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), szynka drobiowa (40g), szynka wieprzowa gotowana (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Mus- przecier owocowy (100g)	Chleb razowy (35g), jajko (30g), papryka (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
	OBIAD	<p>BARSZCZ UKRAIŃSKI</p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz</p> <p>ROLADKI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM</p>	<p>BARSZCZ UKRAIŃSKI</p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz</p> <p>ROLADKI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM</p>	<p>BARSZCZ UKRAIŃSKI</p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz</p> <p>ROLADKI Z KURCZAKA Z SOSEM ŚMIETANOWYM</p>	<p>BARSZCZ UKRAIŃSKI</p> <p>Składniki: Woda (250g), buraki (60g), ziemniaki (50g), fasolka szparagowa (40g), marchew (20g), mięso z ud kurczaka bez skóry (20g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (15g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), sól, pieprz</p> <p>ROLADKI Z KURCZAKA Z SOSEM JOGURTOWYM</p>

Składniki:
Kurczak pierś (90g), śmietana
(mleko) (30g), mąka **pszenna** (5g),
sól, pieprz
Kasza gryczana (200g)

Składniki:
Kurczak pierś (90g), śmietana (**mleko**)
(30g), mąka **pszenna** (5g), sól, pieprz
Kasza gryczana (200g)

Składniki:
Kurczak pierś (90g), śmietana (**mleko**)
(30g), mąka **pszenna** (5g), sól, pieprz
Kasza gryczana (200g)

Składniki:
Kurczak pierś (90g), jogurt naturalny
(mleko) (30g), mąka **pszenna** (5g), sól,
pieprz
Ziemniaki (250g)

		SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Kapusta pekińska (100g), marchew (40g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (10g), koperek (2g), majonez (jajka, gorczyca) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Kalafior gotowany (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA	KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), ogórek (65g), szynka wieprzowa (20g), jajko (60g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: chleb pszemno-żytni (30g), szynka 20g, masło (mleko) 5g Herbata (250ml)	KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), ogórek (65g), szynka wieprzowa (20g), jajko (60g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: chleb pszemno-żytni (30g), szynka 20g, masło (mleko) 5g Herbata (250ml)	KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (65g), jajko (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM NA PÓŁTWARDO Składniki: Chleb pszenny (70g), pomidor (65g), jajko na półtwardo (60g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: chleb pszenny (30g), szynka 20g, masło (mleko) 5g Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), szynka wieprzowa (30g), rzodkiewka (30g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2273 kcal	Białko ogółem:	113.67 g
Tłuszcz:	64.64 g	Węglowodany ogółem:	319.39 g
Glukoza:	14.33 g	Błonnik pokarmowy:	39.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.12 g	Sól:	4.8 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2300 kcal	Białko ogółem:	115.45 g
Tłuszcz:	66.89 g	Węglowodany ogółem:	327.04 g
Glukoza:	12.36 g	Błonnik pokarmowy:	33.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.11 g	Sól:	7.58 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2250 kcal	Białko ogółem:	114.32 g
Tłuszcz:	63.36 g	Węglowodany ogółem:	322.17 g
Glukoza:	9.96 g	Błonnik pokarmowy:	28.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.22 g	Sól:	7.04 g