

18.10 Pt.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni(110g), papryka (60g), hummus (sezam)(40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane(45g)</p> <p>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (60g), hummus (sezam)(40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pefnoziarnisty (110g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), wędlina drobiowa (40g), polędwica sopocka (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		<p>KISIEL TRUSKAWKOWY</p> <p>Składniki: woda (150g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie żytnie (15g), ksylitol (5g), skrobia ziemniaczana (5g),</p>	<p>KISIEL TRUSKAWKOWY</p> <p>Składniki: woda (150g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie żytnie (15g), ksylitol (5g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>	
	OBIAD	<p>KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p>MIRUNA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: miruna (90g), mąka pszenna typ 450 (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól, pieprz</p>	<p>KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p>MIRUNA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: miruna (90g), mąka pszennatyp 450 (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól, pieprz</p>	<p>KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p>MIRUNA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: miruna(90g), mąka pszenna typ450 (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól, pieprz</p>	<p>JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), kapusta kiszona (70g), marchew (40g), ziemniaki (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p>MIRUNA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: miruna (90g), mąka pszenna typ 450 (20g), jajko (15g), z cytryny, sól, pieprz</p>

		Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (mleko) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (mleko) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	Ziemniaki (250g) SURÓWKA Z PORA Składniki: Por (80g), jabłko (40g), jogurt naturalny (mleko) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	Ziemniaki (250g) Mix warzyw gotowanych (marchew, brokuł, kalafior) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA	KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), ogórek (65g), polędwica sopocka (20g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN:chleb pszemno-żytni (30g), polędwica 20g, masło (mleko) 5g Herbata (250ml)	KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), ogórek (65g), polędwica sopocka (20g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN:chleb pszemno-żytni (30g), polędwica 20g, masło (mleko) 5g Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (65g), polędwica sopocka (40g), szynka wieprzowa (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z DŻEMEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (70g), pomidor (65g), polędwica sopocka (20g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN:chleb pszenny (30g), polędwica 20g, masło (mleko) 5g Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Polędwica sopocka (25g), pomidor (30g), pieczywo żytnie (35g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2186 kcal	Białko ogółem:	103.87 g
Tłuszcz:	61.4 g	Węglowodany ogółem:	318.33 g
Glukoza:	20.63 g	Błonnik pokarmowy:	49.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.2 g	Sól:	1.8 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2189 kcal	Białko ogółem:	106.93 g
Tłuszcz:	62.09 g	Węglowodany ogółem:	323.12 g
Glukoza:	18.95 g	Błonnik pokarmowy:	38.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.8 g	Sól:	4.6 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2163 kcal	Białko ogółem:	103.35 g
Tłuszcz:	60.18 g	Węglowodany ogółem:	320.08 g
Glukoza:	19.27 g	Błonnik pokarmowy:	34.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.26 g	Sól:	4.28 g