

19.10 Sob.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki owsiane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KAWA ZBOŻOWA NA <u>MLEKU</u> (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM HOMOGENIZOWANYM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (60g), serek homogenizowany (mleko)(50g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (35g), ser żółty (mleko) (25g), pomidor (30g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), ser żółty (mleko)(25g), pomidor (30g)	
	OBIAD	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), liść kapusty (25g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), liść kapusty (25g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g)	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), liść kapusty (25g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g)	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA Składniki: Mięso mielone wieprzowe z łopatki (90g), ryż (30g), olej rzepakowy (5g), sól, pieprz Ziemniaki (250g)

	<p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SOS POMIDOROWY: Składniki: pomidory z puszki (20g), przecier pomidorowy (20g), bazylia, majeranek, sól, pieprz</p> <p>Fasolka szparagowa (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK			Gruszka (150g)	
KOLACJA	<p>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</p> <p>Składki: Ryż biały (100g), jogurt naturalny (mleko)(80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (5g), ksylitol (5g) PN: Gruszka (150g)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</p> <p>Składki: Ryż biały (100g), jogurt naturalny (mleko) (80ml), jabłko(60g), cynamon (5g), ksylitol (5g) PN: Gruszka (150g)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</p> <p>Składki: Ryż brązowy (100g), jogurt naturalny (mleko) (80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (5g), ksylitol (5g)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>RYŻ Z JABŁKIEM I JOGURTEM</p> <p>Składki: Ryż biały (100g), jogurt naturalny (mleko) (80ml), jabłko prażone (60g), cynamon (5g), ksylitol (5g) PN: Gruszka pieczona (150g)</p> <p>Herbata 250 ml</p>
II KOLACJA			Pomidor (50g), szynkowa (30g), pieczywo żytnie (35g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2174 kcal	Białko ogółem:	93.87 g
Tłuszcz:	62.76 g	Węglowodany ogółem:	315.96 g
Glukoza:	15.18 g	Błonnik pokarmowy:	40.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.37 g	Sól:	4.69 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2221 kcal	Białko ogółem:	99.44 g
Tłuszcz:	60.29 g	Węglowodany ogółem:	335.64 g
Glukoza:	13.89 g	Błonnik pokarmowy:	36.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23 g	Sól:	7.62 g

DIETA LEKKOSTRAWNA