

28.06 Pt.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150ml), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pefnoziarnisty</b> (110g), <b>jajko</b> (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>jęczmienne</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM KANAPKOWYM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (60g), serek kanapkowy(<b>mleko</b>)(60g), szynka wieprzowa (40g), (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		<p><b>KISIEL TRUSKAWKOWY</b></p> <p>Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie <b>żytnie</b> (15g), ksylitol (5g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>	<p><b>KISIEL TRUSKAWKOWY</b></p> <p>Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie <b>żytnie</b> (15g), ksylitol (5g), skrobia ziemniaczana (5g)</p>	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<b>mleko</b>)(10g), pietruszka korzeń (15g),<b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz</p>	<p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<b>mleko</b>)(10g), pietruszka korzeń (15g),<b>seler</b>korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz</p>	<p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<b>mleko</b>)(10g), pietruszka korzeń (15g),<b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz</p>	<p><b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBIOWYM</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (<b>mleko</b>)(10g), pietruszka korzeń (15g),<b>seler</b> korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz</p>

		<b>PIECZONY DORSZ W PANIERCE</b>  Składniki: <b>Dorsz</b> (90g), mąka <b>pszenna</b> (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek  Pieczone ziemniaki (250g)  Ogórek kiszony (150g)  Kompot wieloowocowy (250ml)	<b>PIECZONY DORSZ W PANIERCE</b>  Składniki: <b>Dorsz</b> (90g), mąka <b>pszenna</b> (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek  Pieczone ziemniaki (250g)  Ogórek kiszony (150g)  Kompot wieloowocowy (250ml)	<b>PIECZONA DORSZ W PANIERCE</b>  Składniki: <b>Dorsz</b> (90g), mąka <b>pszenna</b> (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek  Pieczone ziemniaki (250g)  Ogórek kiszony (150g)  Kompot wieloowocowy (250ml)	<b>PIECZONY DORSZ W PANIERCE</b>  Składniki: <b>Dorsz</b> (90g), mąka <b>pszenna</b> (20g), <b>jajko</b> (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek  Ziemniaki gotowane (250g)  Marchew gotowana (150g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g)  Kompot wieloowocowy (250ml)
	<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	<b>KOLACJA</b>	<b>KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), ogórek (60g), polędwica sopočka (20g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g) PN: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g) polędwica (20g),  Herbata (250ml)	<b>KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), ogórek (60g), polędwica sopočka (20g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g) PN: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g) polędwica (20g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), ogórek (60g), polędwica sopočka (40g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKA Z SZYNKĄ I DŻEMEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (70g), pomidor (60g), polędwica sopočka (20g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g) PN: Chleb <b>pszenny</b> (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g) polędwica (20g)  Herbata (250ml)
	<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), polędwica sopočka (25g), sałata (15g)	

## DIETA PODSTAWOWA



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2162 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.25 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	307.63 g
<b>Glukoza:</b>	20.95 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	47.77 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.45 g	<b>Sól:</b>	1.88 g

## DIETA CUKRZYCOWA



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2214 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	119.56 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.98 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	314.74 g
<b>Glukoza:</b>	19.85 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.41 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.17 g	<b>Sól:</b>	5.26 g

## DIETA LEKKOSTRAWNA



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2161 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	111.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	307.18 g
<b>Glukoza:</b>	19.39 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.97 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.66 g	<b>Sól:</b>	4.35 g