

| 16.07 Wt. | | PODSTAWOWA | PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | ŁATWOSTRAWNA |
|--------------|---------------------|---|---|---|---|
| | ŚNIADANIE | <p>ZACIERKI NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka pszenna 20g, jajko (10g)</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>ZACIERKI NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka pszenna 20g, jajko (10g)</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 peñoziarnisty (110g), ogórek (65g), jajko (60g) wędlina drobiowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p>ZACIERKI NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), zacierki (45g): mąka pszenna 20g, jajko (10g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (80g), wędlina drobiowa gotowana (40g), dżem (30g), 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 sopocka (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 sopocka (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 sopocka (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 sopocka (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 |