

28.10 Pon		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZESWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), makrela wędzona (40g), jajo kurze całe (30g), ogórek kiszony (30g), masło ekstra (mleko) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (mleko) (5g)</p> <p>Pomidor (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), makrela wędzona (40g), jajo kurze całe (30g), ogórek kiszony (30g), masło ekstra (mleko) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (mleko) (5g)</p> <p>Pomidor (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MAŚLANCE</p> <p>Składniki: Maślanka (mleko) (150ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), makrela wędzona (40g), jajo kurze całe (30g), ogórek kiszony (30g), masło ekstra (mleko) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (mleko) (5g)</p> <p>Pomidor (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor(80g), poledwica sopocka (40g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Mus- przecier owocowy jabłko-bananowy (100g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), serek śmietankowy (mleko) (30g), papryka (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
OBIAD	<p>ZUPA ZACIERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA ZACIERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA ZACIERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA ZACIERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (250g), marchew (45g), kurczak porcja rosółowa (40g), pietruszka korzeń (20g), seler korzeniowy (20g), por (10g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 450 (20g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	

	<p>PULPECIKI GOTOWANE Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM</p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), jaja kurze całe (10g), cebula (7g), mąka pszenna typ 500 (5g), bułka tarta pszenna (5g), śmietana 12% (mleko)(3g)</p> <p>Kasza gryczana (200g)</p> <p>SURÓWKA Składniki: Por (20g), jabłko (15g), jogurt naturalny (mleko) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>PULPECIKI GOTOWANE Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM</p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), jaja kurze całe (10g), cebula (7g), mąka pszenna typ 500 (5g), bułka tarta pszenna (5g), śmietana 12% (mleko)(3g)</p> <p>Kasza gryczana (200g)</p> <p>SURÓWKA Składniki: Por (20g), jabłko (15g), jogurt naturalny (mleko) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>PULPECIKI GOTOWANE Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM</p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), jaja kurze całe (10g), cebula (7g), mąka pszenna typ 500 (5g), bułka tarta pszenna (5g), śmietana 12% (mleko)(3g)</p> <p>Kasza gryczana (200g)</p> <p>SURÓWKA Składniki: Por (20g), jabłko (15g), jogurt naturalny (mleko) (15g), koperek (12g), marchew (10g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>PULPECIKI GOTOWANE Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM</p> <p>Składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry (80g), jaja kurze całe (10g), mąka pszenna typ 500 (5g), bułka tarta pszenna (5g), jogurt naturalny (mleko)(3g)</p> <p>Kasza bulgur (200g)</p> <p>Kalafior gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK			Jabłko (150g)	
KOLACJA	<p>PARÓWKI NA CIEPŁO</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), parówki z szynki (100g), ogórek świeży (60g), szynka wieprzowa (20g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g) PN: jabłko</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PARÓWKI NA CIEPŁO</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), parówki z szynki (100g), ogórek świeży (60g), szynka wieprzowa (20g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g) PN: jabłko</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PARÓWKI NA CIEPŁO</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), parówki z szynki (100g), ogórek świeży (60g), szynka wieprzowa (20g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PARÓWKI NA CIEPŁO</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (90g), parówki z szynki (100g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (20g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g) PN: jabłko pieczone</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Pasta z fasoli (50g), pieczywo żytnie (25g)	

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2312 kcal	Białko ogółem:	119.73 g
Tłuszcz:	75.25 g	Węglowodany ogółem:	305.62 g
Glukoza:	17.06 g	Błonnik pokarmowy:	50.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.11 g	Sól:	6.32 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2158 kcal	Białko ogółem:	120.24 g
Tłuszcz:	60.68 g	Węglowodany ogółem:	302.56 g
Glukoza:	17.1 g	Błonnik pokarmowy:	44.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.8 g	Sól:	7.38 g