

10.06 Pon.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (mleko)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (mleko)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (mleko)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (90g), szynka wieprzowa (40g), szynka z kurczaka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (35g), szynkowa (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (5g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), szynkowa (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (5g)	
	OBIAD	<p>ZUPA BROKUŁOWA</p> <p>Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew (30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), pietruszka, korzeń (10g), jogurt grecki (mleko) (5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>	<p>ZUPA BROKUŁOWA</p> <p>Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew (30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), pietruszka, korzeń (10g), jogurt grecki (mleko) (5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>	<p>ZUPA BROKUŁOWA</p> <p>Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew (30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), pietruszka, korzeń (10g), jogurt grecki (mleko) (5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>	<p>ZUPA BROKUŁOWA</p> <p>Składniki: Woda (200g), brokuł (80g), marchew (30g), ziemniaki (30g), mięso z ud kurczaka bez skóry (30g), pietruszka, korzeń (10g), jogurt grecki (mleko) (5g), por (5g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>

	<p>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</p> <p>Składniki: Udko z kurczaka z kością (130g)</p> <p>Kasza gryczana (200g)</p> <p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), majonez (jajka, gorczyca) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</p> <p>Składniki: Udko z kurczaka z kością (130g)</p> <p>Kasza gryczana (200g)</p> <p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), majonez (jajka, gorczyca) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</p> <p>Składniki: Udko z kurczaka z kością (130g)</p> <p>Kasza gryczana (200g)</p> <p>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt naturalny (3g), (mleko), majonez (jajka, gorczyca) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE</p> <p>Składniki: Udko z kurczaka z kością (130g)</p> <p>Ziemniaki (200g)</p> <p>Gotowana marchewka (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), makrela wędzona (40g), jajo kurze całe (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopočka (20g), masło ekstra (mleko) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (mleko) (5g)</p> <p>Ogórek kiszony dodatkowo (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), makrela wędzona (40g), jajo kurze całe (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopočka (20g), masło ekstra (mleko) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (mleko) (5g)</p> <p>Ogórek kiszony dodatkowo (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z PASTĄ MAKRELI, JAJKA I OGÓRKA KISZONEGO</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), makrela wędzona (40g), jajo kurze całe (30g), ogórek kiszony (30g), polędwica sopočka (20g), masło ekstra (mleko) (15g), cebula (5g), jogurt grecki (mleko) (5g)</p> <p>Ogórek kiszony dodatkowo (50g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), polędwica sopočka (40g), twaróg (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Szynka wieprzowa (30g), pomidor (40g), chleb chrupki żytni (15g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2182 kcal	Białko ogółem:	94.78 g
Tłuszcz:	56.9 g	Węglowodany ogółem:	324.28 g
Glukoza:	7.75 g	Błonnik pokarmowy:	25.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.08 g	Sól:	4.03 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2280 kcal	Białko ogółem:	98.74 g
Tłuszcz:	65.7 g	Węglowodany ogółem:	333.82 g
Glukoza:	6 g	Błonnik pokarmowy:	26.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.69 g	Sól:	6.24 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2227 kcal	Białko ogółem:	98.37 g
Tłuszcz:	64.59 g	Węglowodany ogółem:	320.84 g
Glukoza:	8.12 g	Błonnik pokarmowy:	15.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.9 g	Sól:	6.02 g