

13.06 Czw.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko), pestki słonecznika)(60g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko), pestki słonecznika)(60g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko), pestki słonecznika)(60g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pasta z brokuła (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko)(60g), szynka wieprzowa (30g), pomidor (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		<p>KISIEL TRUSKAWKOWY</p> <p>Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), ksylitol (5g), skrobia ziemniaczana (5g) Pieczywo chrupkie żytnie (15g)</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiewka (15g), masło ekstra (mleko) (5g)</p>	
	OBIAD	<p>ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron pszenny (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (mleko)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>	<p>ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron pszenny (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (mleko)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>	<p>ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron pełnoziarnisty (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (mleko)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>	<p>ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron pszenny (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (mleko)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>

	<p>KOTLETY MIELONE PIECZONE</p> <p>Składniki: Łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Składniki: Marchew (110g), jabłko (40g), jogurt naturalny (mleko)(15g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KOTLETY MIELONE PIECZONE</p> <p>Składniki: Łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Składniki: Marchew (110g), jabłko (40g), jogurt naturalny (mleko)(15g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KOTLETY MIELONE PIECZONE</p> <p>Składniki: Łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA Składniki: Marchew (110g), jabłko (40g), jogurt naturalny (mleko)(15g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KOTLETY MIELONE PIECZONE</p> <p>Składniki: Łopatka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Marchew gotowana (150g), masło (mleko) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek świeży (65g), ser twarogowy (mleko) (40g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek świeży (65g), ser twarogowy (mleko) (40g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek świeży (65g), ser twarogowy (mleko) (40g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), ser twarogowy (mleko) (40g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), jajko (30g), papryka (30g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2303 kcal	Białko ogółem:	112.14 g
Tłuszcz:	72.51 g	Węglowodany ogółem:	310.97 g
Glukoza:	14.29 g	Błonnik pokarmowy:	38.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.52 g	Sól:	4.81 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2354 kcal	Białko ogółem:	123.93 g
Tłuszcz:	68.33 g	Węglowodany ogółem:	329.34 g
Glukoza:	12.23 g	Błonnik pokarmowy:	34.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.73 g	Sól:	7.99 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2300 kcal	Białko ogółem:	119.71 g
Tłuszcz:	65.44 g	Węglowodany ogółem:	324.7 g
Glukoza:	10.21 g	Błonnik pokarmowy:	28.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.28 g	Sól:	7.58 g