

19.06 Śr.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	KAKAO NA <u>MLEKU</u> (250ml) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (75g), papryka (65g), szynkowa (40g), chałka (35g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KAKAO NA <u>MLEKU</u> (250ml) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (75g), papryka (65g), szynkowa (40g), chałka (35g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PLĄTKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki ryżowe (45g) KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), papryka (65g), szynkowa (40g), połówka sopocka (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KAKAO NA <u>MLEKU</u> (250ml) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (75g), szynkowa (40g), chałka (35g), dżem (30g), pomidor (65g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (30g), szynkowa (25g), papryka świeża (30g)	Chleb pełnoziarnisty (30g), szynkowa (25g), papryka świeża (30g)	
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz MAKARON Z TRUSKAWKAMI I JOGURTEM GRECKIM Składniki: Makaron penne (pszennica) (150g), truskawki (100g), jogurt grecki (mleko) (70g), twaróg (mleko) (30g)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz MAKARON Z TRUSKAWKAMI I JOGURTEM GRECKIM Składniki: Makaron penne (pszennica) (150g), truskawki (100g), jogurt grecki (mleko) (70g), twaróg (mleko) (30g)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz MAKARON Z TRUSKAWKAMI I JOGURTEM GRECKIM Składniki: Makaron penne razowy (150g), truskawki (100g), jogurt grecki (mleko) (70g), twaróg (mleko) (30g)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz MAKARON Z TRUSKAWKAMI I JOGURTEM GRECKIM Składniki: Makaron penne (pszennica) (150g), truskawki (100g), jogurt grecki (mleko) (70g), twaróg (mleko) (30g)

		Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), ogórek (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: chleb pszemno-żytni (30g), szynka 20g, masło (mleko) 5g Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), ogórek (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: chleb pszemno-żytni (30g), szynka 20g, masło (mleko) 5g Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY Składniki: Chleb pszenny (70g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: chleb pszenny (30g), szynka 20g, masło (mleko) 5g Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Szynka wieprzowa (30g), pieczywo chrupkie żytnie (15g), rzodkiewka (30g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2157 kcal	Białko ogółem:	95.37 g
Tłuszcz:	51 g	Węglowodany ogółem:	336.34 g
Glukoza:	16.45 g	Błonnik pokarmowy:	44.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.19 g	Sól:	4.55 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2242 kcal	Białko ogółem:	105.29 g
Tłuszcz:	55.14 g	Węglowodany ogółem:	346.04 g
Glukoza:	12.89 g	Błonnik pokarmowy:	34.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.05 g	Sól:	8.31 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2173 kcal	Białko ogółem:	99.56 g
Tłuszcz:	51.41 g	Węglowodany ogółem:	337.56 g
Glukoza:	13.5 g	Błonnik pokarmowy:	27.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.24 g	Sól:	6.8 g