

26.06 Śr.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (60g), jajko (60g), wędlna wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (50g), jajko (60g), wędlna wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JAGLANYMI</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb peńnoziarnisty (110g), ogórek (50g), jajko (60g), wędlna wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (80g), wędlna wieprzowa (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		<p>CIASTEczKA OWSIANE BEZ CUKRU Z BANANEM I Z MLEKIEM</p> <p>Składniki: Mleko 2% (100g), Płatki owsiane (30g), banan (15g), masło ekstra (mleko) (5g), erytrol (3g), soda oczyszczona (2g)</p>	<p>CIASTEczKA OWSIANE BEZ CUKRU Z BANANEM I Z MLEKIEM</p> <p>Składniki: Mleko 2% (100g), Płatki owsiane (30g), banan (15g), masło ekstra (mleko) (5g), erytrol (3g), soda oczyszczona (2g)</p>	
	OBIAD	<p>ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p>	<p>ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p>	<p>ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p>	<p>ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p>

	<p>KLUSKI PAROWE Z SOSEM TRUSKAWKOWYM</p> <p>Składniki: mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), ksylitol (5g) sól</p> <p>Sos: jogurt naturalny (mleko) (110g), truskawki (40g), ksylitol (5g)</p> <p>+ 60 g truskawek dodatkowo</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KLUSKI PAROWE Z SOSEM TRUSKAWKOWYM</p> <p>Składniki: mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), ksylitol (5g) sól</p> <p>Sos: jogurt naturalny (mleko) (110g), truskawki (40g), ksylitol (5g)</p> <p>+ 60 g truskawek dodatkowo</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>MAKARON RAZOWY Z SOSEM TRUSKAWKOWYM</p> <p>Składniki: makaron razowy (150g)</p> <p>Sos: jogurt naturalny (mleko) (110g), truskawki (40g), ksylitol (5g)</p> <p>+ 60 g truskawek dodatkowo</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KLUSKI PAROWE Z SOSEM TRUSKAWKOWYM</p> <p>Składniki: mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), ksylitol (5g) sól</p> <p>Sos: jogurt naturalny (mleko) (110g), truskawki (40g), ksylitol (5g)</p> <p>+ 60 g truskawek dodatkowo</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), masło ekstra (mleko) (5g)szynka(20g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (20g), szynka wieprzowa (40g), sałata (10g), masło ekstra (mleko) (15g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), masło ekstra (mleko) (5g)szynka (20g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (70g), pomidor (60g), szynka wieprzowa (20g), polędwica sopocka (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszenny(30g), masło ekstra (mleko) (5g)szynka(20g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Polędwica sopocka (30g), pomidor (40g), chleb chrupki żytni (15g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2174 kcal	Białko ogółem:	93.87 g
Tłuszcz:	62.76 g	Węglowodany ogółem:	315.96 g
Glukoza:	15.18 g	Błonnik pokarmowy:	40.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.37 g	Sól:	4.69 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2221 kcal	Białko ogółem:	99.44 g
Tłuszcz:	60.29 g	Węglowodany ogółem:	335.64 g
Glukoza:	13.89 g	Błonnik pokarmowy:	36.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23 g	Sól:	7.62 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2232 kcal	Białko ogółem:	97.05 g
Tłuszcz:	60.63 g	Węglowodany ogółem:	334.9 g
Glukoza:	14.39 g	Błonnik pokarmowy:	27.98 g