

08.07 Pon.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (mleko)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g) Herbata (250ml)	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (mleko)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g) Herbata (250ml)	PŁATKI KUKURYDZIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pefnoziarnisty (110g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata (40g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), papryka świeża (30g), ser feta (mleko)(20g), olej rzepakowy (15g), koperek (2g) Herbata (250ml)	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g) KANAPKI Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (90g)/sałatka, szynka wieprzowa (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb pefnoziarnisty (35g), szynka (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (5g)	Chleb pefnoziarnisty (35g), szynka(25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (5g)	
	OBIAD	ZUPA BROKUŁOWA 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 lauowy, ziele angielskie, majeranek	ZUPA BROKUŁOWA 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 lauowy, ziele angielskie, majeranek	ZUPA BROKUŁOWA 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 lauowy, ziele angielskie, majeranek	ZUPA BROKUŁOWA 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 lauowy, ziele angielskie, majeranek

		<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 (250g)</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 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