

10.07 Śr.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (650g), połówka sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (65g), połówka sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), jajko (60g), pomidor (65g), połówka sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNO-TWAROGOWĄ Z KOPERKIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), białko jaja (30g), twaróg (30g), pomidor (65g), połówka sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g), koperek (5g), sól, pieprz</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 JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>KLUSKI LENIWE</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>KLUSKI LENIWE</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>KLUSKI LENIWE</p>

	KLUSKI LENIWE Z JOGURTEM NATURALNYM, Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI Składniki: Truskawki (50g), ser twarogowy (mleko)(50g), mąka pszenna , typ 450 (45g) jogurt naturalny (mleko)(25g), jaja kurze (20g), cynamon (2g), ksylitol (5g), cukier z prawdziwą wanilią (3g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Z JOGURTEM NATURALNYM, Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI Składniki: Truskawki (50g), ser twarogowy (mleko)(50g), mąka pszenna , typ 450 (45g) jogurt naturalny (mleko)(25g), jaja kurze (20g), cynamon (2g), ksylitol (5g), cukier z prawdziwą wanilią (3g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Z JOGURTEM NATURALNYM Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI Składniki: Truskawki (50g), ser twarogowy (mleko)(50g), mąka pszenna , typ 450 (45g) jogurt naturalny (mleko)(25g), jaja kurze (20g), cynamon (2g), ksylitol (5g), cukier z prawdziwą wanilią (3g) SURÓWKA Z MARCHEWKI (150G) Kompot wieloowocowy (250ml)	Z JOGURTEM NATURALNYM Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI Składniki: Truskawki(50g), ser twarogowy (mleko)(50g), mąka pszenna , typ 450 (45g) jogurt naturalny (mleko)(25g), jaja kurze (20g), cynamon (2g), ksylitol (5g), cukier z prawdziwą wanilią (3g) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), pomidor (80g), ser żółty (mleko) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), pomidor (80g), ser żółty (mleko) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), pomidor (80g), ser żółty (mleko) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (80g), (35g), szynka wieprzowa (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (25g), pomidor (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2238 kcal	Białko ogółem:	96.18 g
Tłuszcz:	63.41 g	Węglowodany ogółem:	328.34 g
Glukoza:	16.45 g	Błonnik pokarmowy:	43.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.49 g	Sól:	4.7 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2290 kcal	Białko ogółem:	104.86 g
Tłuszcz:	61.63 g	Węglowodany ogółem:	343.95 g
Glukoza:	12.89 g	Błonnik pokarmowy:	35.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.42 g	Sól:	8.35 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2220 kcal	Białko ogółem:	98.39 g
Tłuszcz:	60.87 g	Węglowodany ogółem:	329.17 g
Glukoza:	14.21 g	Błonnik pokarmowy:	27.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.81 g	Sól:	6.58 g