

23.07 Wt.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g)</p> <p>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYMKOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (25g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g)</p> <p>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYMKOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenno-żytni</u> (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (25g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(150ml), płatki <u>owsiane</u> (45g)</p> <p>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYMKOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (25g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki <u>owsiane</u> (45g)</p> <p>KANAPKA Z SERKIEM WIEJSKIM I SZYMKOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (65g), serek wiejski (<u>mleko</u>)(60g), szynkowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)	Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (30g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)	
	OBIAD	<p>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <u>seler</u> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p>

	<p>KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM</p> <p>Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)</p> <p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>BURACZKI ZASMAŻANE: Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM</p> <p>Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)</p> <p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>BURACZKI ZASMAŻANE: Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM</p> <p>Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)</p> <p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>SURÓWKA Z BURACZKÓW: Buraki, jabłko (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM</p> <p>Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)</p> <p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>BURACZKI ZASMAŻANE: Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), masło ekstra (mleko) (5g) polędwica sopocka (20g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), masło ekstra (mleko) (5g) polędwica sopocka (20g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (70g), pomidor (60g), wędlina drobiowa gotowana (45g), sałata (10g), masło ekstra (mleko) (15g) PN: Chleb pszenny (30g), masło ekstra (mleko) (5g) polędwica sopocka (20g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), pomidor (30g)	

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