

28.07 Niedz.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek kiszony (50g), pasta z makreli wędzonej (<b>makrela, jajko</b>, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (<b>mleko</b>)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g),masło ekstr (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek kiszony (50g), pasta z makreli wędzonej (<b>makrela, jajko</b>, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (<b>mleko</b>)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g),masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI GRYCZANE Z JOGURTEM</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150g), płatki gryczane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), ogórek kiszony (50g), pasta z makreli wędzonej (<b>makrela, jajko</b>, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (<b>mleko</b>)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g),masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (65g), szynka drobiowa (40g), polędwica sopocka (25g), sałata (15g),masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ) (25g), papryka (30g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ) (25g), papryka (30g)	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<b>żyto</b>)(40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b></p> <p>Składniki: Łopátka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p>	<p><b>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<b>żyto</b>)(40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b></p> <p>Składniki: Łopátka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p>	<p><b>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<b>żyto</b>)(40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b></p> <p>Składniki: Łopátka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p>	<p><b>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<b>żyto</b>)(40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b></p> <p>Składniki: Łopátka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), olej rzepakowy (10g)</p>

	Ziemniaki (250g)  Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g)  Kompot wieloowocowy (250ml)	Ziemniaki (250g)  Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g)  Kompot wieloowocowy (250ml)	Ziemniaki (250g)  Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g)  Kompot wieloowocowy (250ml)	Ziemniaki (250g)  Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g)  Kompot wieloowocowy (250ml)
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<b>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), papryka (60g), hummus ( <b>sezam</b> ) (40g), polędwica sopocka (20g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g) PN: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g), polędwica (20g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), papryka (60g), hummus ( <b>sezam</b> ) (40g), polędwica sopocka (20g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g) PN: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g), polędwica (20g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKA Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), papryka (60g), hummus ( <b>sezam</b> ) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKA Z POŁĘDWICĄ I SEREM TWAROGOWYM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (70g), pomidor (60g), ser twarogowy ( <b>mleko</b> )(60g), polędwica sopocka (20g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g) PN: Chleb <b>pszenny</b> (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g), polędwica (20g)  Herbata (250ml)
<b>II KOLACJA</b>			Pomidor (40g), polędwica sopocka ( <b>mleko</b> ) (25g), pieczywo chrupkie <b>żytnie</b> (15g)	

### DIETA PODSTAWOWA



#### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2273 kcal	Białko ogółem:	113.67 g
Tłuszcz:	64.64 g	Węglowodany ogółem:	319.39 g
Glukoza:	14.33 g	Błonnik pokarmowy:	39.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.12 g	Sól:	4.8 g

### DIETA CUKRZYCOWA



#### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2300 kcal	Białko ogółem:	115.45 g
Tłuszcz:	66.89 g	Węglowodany ogółem:	327.04 g
Glukoza:	12.36 g	Błonnik pokarmowy:	33.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.11 g	Sól:	7.58 g

### DIETA LEKKOSTRAWNA



#### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2250 kcal	Białko ogółem:	114.32 g
Tłuszcz:	63.36 g	Węglowodany ogółem:	322.17 g
Glukoza:	9.96 g	Błonnik pokarmowy:	28.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.22 g	Sól:	7.04 g