

12.08 Pon.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	KAKAO (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), pomidor (80g), jajko (60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KAKAO (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), pomidor (80g), jajko (60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (80g), jajko (60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KAKAO (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb razowy (30g), pasta z ciecierzycy (50g), rzodkiewka (30g)	Chleb razowy (30g), pasta z ciecierzycy (50g), rzodkiewka (30g)	
	OBIAD	ŻUREK NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), jajko (15g), bułka tarta (pszennica)(10g) Ziemniaki (250g)	ŻUREK NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), jajko (15g), bułka tarta (pszennica)(10g) Ziemniaki (250g)	ŻUREK NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), jajko (15g), bułka tarta (pszennica)(10g) Ziemniaki (250g)	ŻUREK NA WYWARZE DROBIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), zakwas (40ml), kiełbasa biała (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI Składniki: Schab wieprzowy bez kości (90g), jajko (15g), bułka tarta (pszennica) (10g) Ziemniaki (250g)

		<p>MIZERIA</p> <p>Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>MIZERIA</p> <p>Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>MIZERIA</p> <p>Składniki: Ogórek zielony (130g), jogurt grecki (mleko)(20g), koperek (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Marchew gotowana (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pszemno-żytni (70g), papryka świeża (65g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) PN: chleb pszemno-żytni (30g), szynka wieprzowa (20g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pszemno-żytni (70g), papryka świeża (65g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) PN: chleb pszemno-żytni (30g), szynka wieprzowa (20g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pełnoziarnisty (90g), papryka świeża (65g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) PN: chleb pszemno-żytni (30g), szynka wieprzowa (20g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pszenny(70g), pomidor (65g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) PN: chleb pszenny (30g), szynka wieprzowa (20g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	
II KOLACJA				Pomidor (40g), ser żółty (mleko) (30g), pieczywo chrupkie żytnie (15g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2317 kcal	Białko ogółem:	113.33 g
Tłuszcz:	68.67 g	Węglowodany ogółem:	323.41 g
Glukoza:	14.3 g	Błonnik pokarmowy:	40.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.25 g	Sól:	5.21 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2378 kcal	Białko ogółem:	115 g
Tłuszcz:	63.22 g	Węglowodany ogółem:	346.94 g
Glukoza:	16.12 g	Błonnik pokarmowy:	55.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.11 g	Sól:	3.61 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2236 kcal	Białko ogółem:	111.58 g
Tłuszcz:	63.72 g	Węglowodany ogółem:	318.48 g
Glukoza:	12.25 g	Błonnik pokarmowy:	32.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.78 g	Sól:	5.15 g