

14.08 Śr.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>owsiane</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (<b>dorsz, jajko, jogurt naturalny</b>)(40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>owsiane</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (<b>dorsz, jajko, jogurt naturalny</b>)(40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(150g), płatki <b>owsiane</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z PASTĄ Z DORSZA PIECZONEGO I JAJKA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pefnoziarnisty</b> (110g), ogórek kiszony (60g), polędwica sopocka (40g), pasta (<b>dorsz, jajko, jogurt naturalny</b>)(40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>owsiane</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SERKIEM ŚMIETANKOWYM KANAPKOWYM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (60g), serek śmietankowy (<b>mleko</b>)(50g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>pefnoziarnisty</b> (30g), polędwica sopocka (25g), rzodkiewka (30g)	Chleb <b>pefnoziarnisty</b> (35g), polędwica sopocka (25g), rzodkiewka (30g)	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <b>pszenny</b> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <b>pszenny</b> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <b>pefnoziarnisty</b> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p><b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <b>pszenny</b> (40g), marchew (30g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>

	<p><b>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</b></p> <p>Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>Ryż biały (200g)</p> <p>Sos: Jogurt grecki (<b>mleko</b>)(30g), koperek (3g), mąka <b>pszenna</b> (3g), masło (<b>mleko</b>)( 3g), sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<b>jaika, gorczyca</b>) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</b></p> <p>Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>Ryż biały (200g)</p> <p>Sos: Jogurt grecki (<b>mleko</b>)(30g), koperek (3g), mąka <b>pszenna</b> (3g), masło (<b>mleko</b>)( 3g), sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<b>jaika, gorczyca</b>) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</b></p> <p>Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>Ryż brązowy (200g)</p> <p>Sos: Jogurt grecki (<b>mleko</b>)(30g), koperek (3g), mąka <b>pszenna</b> (3g), masło (<b>mleko</b>)( 3g), sól, pieprz</p> <p>Surówka : Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<b>jaika, gorczyca</b>) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM KOPERKOWYM</b></p> <p>Składniki: Mięso wieprzowe z łopatki (90g)</p> <p>Ryż biały (200g)</p> <p>Sos: Jogurt grecki (<b>mleko</b>)(30g), koperek (3g), mąka <b>pszenna</b> (3g), masło (<b>mleko</b>)( 3g), sól, pieprz</p> <p>Kalafior gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK WIEJSKI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), pomidor (65g), serek wiejski (<b>mleko</b>)(60g), szynka wieprzowa gotowana (20g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g) PN: chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), szynka wieprzowa (20g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK WIEJSKI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), pomidor (65g), serek wiejski (<b>mleko</b>)(60g), szynka wieprzowa gotowana (20g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g) PN: chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), szynka wieprzowa (20g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK WIEJSKI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), pomidor (65g), serek wiejski (<b>mleko</b>)(60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK WIEJSKI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (70g), pomidor (65g), serek wiejski (<b>mleko</b>)(60g), szynka wieprzowa gotowana (20g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g) PN: chleb <b>pszenny</b> (30g), szynka wieprzowa (20g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
<b>II KOLACJA</b>			Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), ogórek (30g), szynka drobiowa (25g)	

## DIETA PODSTAWOWA



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2247 kcal	Białko ogółem:	102.39 g
Tłuszcz:	55.75 g	Węglowodany ogółem:	336.84 g
Glukoza:	8.94 g	Błonnik pokarmowy:	29.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.84 g	Sól:	4.39 g

## DIETA CUKRZYCOWA



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2268 kcal	Białko ogółem:	100.58 g
Tłuszcz:	57.17 g	Węglowodany ogółem:	349.76 g
Glukoza:	6.17 g	Błonnik pokarmowy:	29.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.76 g	Sól:	6.58 g

## DIETA LEKKOSTRAWNA



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2224 kcal	Białko ogółem:	100.15 g
Tłuszcz:	59.38 g	Węglowodany ogółem:	330.47 g
Glukoza:	8.57 g	Błonnik pokarmowy:	15.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.86 g	Sól:	6.08 g