

21.08 Śr.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (<b>mleko</b>)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (<b>mleko</b>)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), 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>) (150ml), płatki owsiane (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (<b>mleko</b>)(40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (65g), twaróg (<b>mleko</b>)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Jogurt owocowy bez cukru ( <b>mleko</b> ) (150g) z nasionami chia (15g)	Jogurt owocowy bez cukru ( <b>mleko</b> ) (150g) z nasionami chia (15g)	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>ROSÓŁ DROBIOWY Z ZACIERKAMI</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>zacierki (45g): woda, mąka <b>pszenna</b> (25g), <b>jajko</b> (10g)</p>	<p><b>ROSÓŁ DROBIOWY Z ZACIERKAMI</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>zacierki (45g): woda, mąka <b>pszenna</b> (25g), <b>jajko</b> (10g)</p>	<p><b>ROSÓŁ DROBIOWY Z ZACIERKAMI</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>zacierki (45g): woda, mąka <b>pszenna</b> (25g), <b>jajko</b> (10g)</p>	<p><b>ROSÓŁ DROBIOWY Z ZACIERKAMI</b></p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>zacierki (45g): woda, mąka <b>pszenna</b> (25g), <b>jajko</b> (10g)</p>

		<p><b>POTRAWKA Z KURCZAKA</b></p> <p>Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<b>mleko</b>) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g)</p> <p>Kasza <b>jęczmienna</b> (200g)</p> <p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>POTRAWKA Z KURCZAKA</b></p> <p>Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<b>mleko</b>) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g)</p> <p>Kasza <b>jęczmienna</b> (200g)</p> <p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>POTRAWKA Z KURCZAKA</b></p> <p>Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<b>mleko</b>) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g)</p> <p>Kasza <b>jęczmienna</b> (200g)</p> <p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>POTRAWKA Z KURCZAKA</b></p> <p>Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (<b>mleko</b>) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g)</p> <p>Kasza <b>jęczmienna</b> (200g)</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 JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), pomidor (65g), <b>jajko</b> (60g), polędwica sopočka (20g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g) PN: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (5g) polędwica sopočka (20g), Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), pomidor (65g), <b>jajko</b> (60g), polędwica sopočka (20g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g) PN: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (5g) polędwica sopočka (20g), Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), pomidor (65g), <b>jajko</b> (60g), polędwica sopočka (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (70g), pomidor (65g), polędwica sopočka (20g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g) PN: Chleb <b>pszenny</b> (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (5g) polędwica sopočka (20g), Herbata (250ml)</p>
	<b>II KOLACJA</b>			Szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), pieczywo <b>żytnie</b> (15g),	

## DIETA PODSTAWOWA



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2213 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	117.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.5 g
<b>Glukoza:</b>	16.42 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	46.71 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.96 g	<b>Sól:</b>	6.32 g

## DIETA CUKRZYCOWA



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2312 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	119.73 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.25 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	305.62 g
<b>Glukoza:</b>	17.06 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	50.2 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.11 g	<b>Sól:</b>	6.32 g

## DIETA LEKKOSTRAWNA



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2158 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	120.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	302.56 g
<b>Glukoza:</b>	17.1 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	44.75 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.8 g	<b>Sól:</b>	7.38 g