

| 22.08<br>Czw. |                     | PODSTAWOWA  | PODSTAWOWA DLA<br>POŁOŻNICTWA I PEDIATRII   | CUKRZYCOWA  | ŁATWOSTRAWNA  |
|---------------|---------------------|---|---|---|---|
|               | <b>ŚNIADANIE</b>    | <p><b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:<br/><b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>owsiane</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYMKOWĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (<b>mleko</b>) (25g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p><b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:<br/><b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>owsiane</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYMKOWĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (<b>mleko</b>) (25g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p><b>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</b></p> <p>Składniki:<br/>Jogurt naturalny (<b>mleko</b>)(150ml), płatki <b>owsiane</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYMKOWĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (<b>mleko</b>) (25g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p><b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki:<br/><b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki <b>owsiane</b> (45g)</p> <p><b>KANAPKA Z SERKIEM WIEJSKIM I SZYMKOWĄ</b></p> <p>Składniki:<br/>Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (65g), serek wiejski (<b>mleko</b>)(60g), szynkowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> |
|               | <b>II ŚNIADANIE</b> |   | Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)   | Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)   |   |
|               | <b>OBIAD</b>        | <p><b>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p>                                      | <p><b>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p>                                      | <p><b>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p>  | <p><b>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</b></p> <p>Składniki:<br/>Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), <b>seler</b> korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p>                                |

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