| 24.08 Sob. | | PODSTAWOWA | PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII | CUKRZYCOWA | ŁATWOSTRAWNA |
|---|---|---|---|---|---|
| | ŚNIADANIE | **PŁATKI JAGLANE NA MLEKU**<br><br>Składniki:<br>**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)<br><br>**KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM**<br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni** (110g), ogórek (60g), **jajko** (60g), wędlina wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata (250ml) | **PŁATKI JAGLANE NA MLEKU**<br><br>Składniki:<br>**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)<br><br>**KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni** (110g), ogórek (50g), **jajko** (60g), wędlina wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata (250ml) | **JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI**<br><br>Składniki:<br>Jogurt naturalny (**mleko**) (150ml), płatki owsiane (45g)<br><br>**KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pełnoziarnisty** (110g), ogórek (50g), **jajko** (60g), wędlina wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata (250ml) | **PŁATKI JAGLANE NA MLEKU**<br><br>Składniki:<br>**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)<br><br>**KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenny** (90g), pomidor (80g), wędlina wieprzowa (40g), dżem (30g), sałata (15g),masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata (250ml) |
| | II ŚNIADANIE | | **CIASTECZKA OWSIANE BEZ CUKRU Z BANANEM I Z MLEKIEM**<br><br>Składniki:<br>Mleko 2% (100g), Płatki **owsiane** (30g), banan (15g), masło ekstra (**mleko**) (5g), erytrol (3g), soda oczyszczona (2g) | **CIASTECZKA OWSIANE BEZ CUKRU Z BANANEM I Z MLEKIEM**<br><br>Składniki:<br>Mleko 2% (100g), Płatki **owsiane** (30g), banan (15g), masło ekstra (**mleko**) (5g), erytrol (3g), soda oczyszczona (2g) | |
| | OBIAD | **ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM**<br><br>Składniki:<br>Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (**mleko**)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony | **ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM**<br><br>Składniki:<br>Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (**mleko**)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony | **ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM**<br><br>Składniki:<br>Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (**mleko**)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony | **ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM**<br><br>Składniki:<br>Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (**mleko**)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **KLUSKI PAROWE Z SOSEM TRUSKAWKOWYM**<br><br>Składniki:<br>mąka **pszenna** (50g), **mleko** 2% (30ml), **jajko** (20g), drożdże (5g), ksylitol (5g) sól<br><br>Sos: jogurt naturalny (**mleko**) (110g), truskawki (40g), ksylitol (5g)<br><br>+ 60 g truskawek dodatkowo<br><br>Kompot wieloowocowy (250ml) | **KLUSKI PAROWE Z SOSEM TRUSKAWKOWYM**<br><br>Składniki:<br>mąka **pszenna** (50g), **mleko** 2% (30ml), **jajko** (20g), drożdże (5g), ksylitol (5g) sól<br><br>Sos: jogurt naturalny (**mleko**) (110g), truskawki (40g), ksylitol (5g)<br><br>+ 60 g truskawek dodatkowo<br><br>Kompot wieloowocowy (250ml) | **MAKARON PENNE W SOSIE SZPINAKOWO-ŚMIETANOWYM Z SEREM FETA**<br><br>Składniki:<br>makaron **pełnoziarnisty** penne (150g), szpinak mrożony (80g), jogurt grecki (**mleko**)(30g), ser feta (**mleko**)(30g), olejrzepakowy (5g), czosnek suszony (2g),<br>gałka muszkatołowa (2g), sól, pieprz<br><br>SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA<br>Składniki:<br>Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (**mleko**) (5g), ksylitol (3g), sokz cytryny (2g), sól, pieprz<br><br>Kompot wieloowocowy (250ml) | **KLUSKI PAROWE Z SOSEM TRUSKAWKOWYM**<br><br>Składniki:<br>mąka **pszenna** (50g), **mleko** 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), ksylitol (5g) sól<br><br>Sos: jogurt naturalny (**mleko**) (110g), truskawki (40g), ksylitol (5g)<br><br>+ 60 g truskawek dodatkowo<br><br>Kompot wieloowocowy (250ml) |
| | **PODWIECZOREK** | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko pieczone (150g) |
| | **KOLACJA** | **KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni** (70g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (10g)<br>PN: Chleb **pszenno-żytni** (30g), masło ekstra (**mleko**) (5g)szynka(20g),<br><br>Herbata (250ml) | **KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenno-żytni** (70g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (20g), szynka wieprzowa (40g), sałata (10g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br>PN: Chleb **pszenno-żytni** (30g), masło ekstra (**mleko**) (5g)szynka (20g),<br><br>Herbata (250ml) | **KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pełnoziarnisty** (90g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g)<br><br>Herbata (250ml) | **KANAPKI Z WĘDLINĄ**<br><br>Składniki:<br>Chleb **pszenny** (70g), pomidor (60g), szynka wieprzowa (20g), polędwica sopocka (25g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (10g)<br>PN: Chleb **pszenny**(30g), masło ekstra (**mleko**) (5g)szynka(20g),<br><br>Herbata (250ml) |
| | **II KOLACJA** | | | Polędwica sopocka (30g), pomidor (40g), chleb **żytni** (15g) | |

**DIETAPODSTAWOWA**

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2174 kcal | **Białko ogółem:** | 93.87 g |
| **Tłuszcz:** | 62.76 g | **Węglowodany ogółem:** | 315.96 g |
| **Glukoza:** | 15.18 g | **Błonnik pokarmowy:** | 40.55 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 23.37 g | **Sól:** | 4.69 g |

**DIETA CUKRZYCOWA**

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2221 kcal | **Białko ogółem:** | 99.44 g |
| **Tłuszcz:** | 60.29 g | **Węglowodany ogółem:** | 335.64 g |
| **Glukoza:** | 13.89 g | **Błonnik pokarmowy:** | 36.41 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 23 g | **Sól:** | 7.62 g |

**DIETA LEKKOSTRAWNA**

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2232 kcal | **Białko ogółem:** | 97.05 g |
| **Tłuszcz:** | 60.63 g | **Węglowodany ogółem:** | 334.9 g |
| **Glukoza:** | 14.39 g | **Błonnik pokarmowy:** | 27.98 g |