

25.08 Ndz.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>KASZA MANNA NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KASZA MANNA NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSANMI</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KASZA MANNA NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</p> <p>Składniki: Chleb pszenny(110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Chleb razowy (25g), jajko (30g), sałata (15g)	Chleb razowy (25g), jajko (30g), sałata (15g)	
	OBIAD	<p>ZUPA KOPERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>	<p>ZUPA KOPERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>	<p>ZUPA KOPERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>	<p>ZUPA KOPERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>

	<p>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Makaron świderki z pszenicy durum (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</p> <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Makaron świderki z pszenicy durum (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</p> <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Makaron świderki razowy (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</p> <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Makaron świderki (pszenica) (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</p> <p>Fasolka szparagowa (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREK WIEJSKI</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), ogórek (65g), serek wiejski (mleko)(60g), szynka wieprzowa gotowana (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), masło ekstra (mleko) (5g)szynka(20g), Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREK WIEJSKI</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), ogórek (65g), serek wiejski (mleko)(60g), szynka wieprzowa gotowana (20g), sałata (15g),masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), masło ekstra (mleko) (5g)szynka(20g), Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREK WIEJSKI</p> <p>Składniki: Chleb pefnoziarnisty (90g), ogórek (65g), serek wiejski (mleko)(60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREK WIEJSKI</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (70g), pomidor (80g), serek wiejski (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszenny (30g), masło ekstra (mleko) (5g)szynka(20g), Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Hummus (sezam) (30g), pomidor (30g), chleb chrupki żytni (15g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2234 kcal	Białko ogółem:	96.83 g
Tłuszcz:	57.35 g	Węglowodany ogółem:	334.44 g
Glukoza:	8.19 g	Błonnik pokarmowy:	27.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.16 g	Sól:	4.04 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2297 kcal	Białko ogółem:	100.55 g
Tłuszcz:	62.01 g	Węglowodany ogółem:	345.98 g
Glukoza:	6.42 g	Błonnik pokarmowy:	29.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.03 g	Sól:	6.48 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2286 kcal	Białko ogółem:	91.12 g
Tłuszcz:	55.41 g	Węglowodany ogółem:	364.1 g
Glukoza:	11.97 g	Błonnik pokarmowy:	16.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.72 g	Sól:	5.8 g