

28.08
ŚR.

	PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZESWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (80g), twaróg (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (80g), twaróg (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek (80g), twaróg (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (80g), twaróg (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II ŚNIADANIE		Chleb razowy (35g), pasta z ciecierzycy (50g), rzodkiewka (30g)	Chleb razowy (35g), pasta z ciecierzycy (50g), rzodkiewka (30g)	
OBIAD	<p>ZUPA JARZYNOWA Z POMIDORAMI I MAKARONEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron pszenny czterojaecznny (45g), mix warzyw 30g, marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z POMIDORAMI I MAKARONEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron pszenny czterojaecznny (45g), mix warzyw 30g, marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z POMIDORAMI I MAKARONEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron z pszemnicy durum (45g), mix warzyw 30g, marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z POMIDORAMI I MAKARONEM</p> <p>Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), makaron pszenny czterojaecznny (45g), mix warzyw 30g, marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>

	<p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYCZANĄ (200g)</p> <p>Składniki gulaszu: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Ogórek kiszony (65g), cebula (15g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYCZANĄ (200g)</p> <p>Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Ogórek kiszony (65g), cebula (15g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ GRYCZANĄ (200g)</p> <p>Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), natka pietruszki (3g)</p> <p>SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Składniki: Ogórek kiszony (65g), cebula (15g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z KASZĄ JAGLANĄ (200g)</p> <p>Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g) Fasolka szparagowa (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ MARCHEW W SŁUPKI</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), jajko (60g), marchew (50g), rzodkiewka (40g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g) szynka wieprzowa (10g), masło ekstra (mleko) (5g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ MARCHEW W SŁUPKI</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), jajko (60g), marchew (50g), rzodkiewka (40g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g) szynka wieprzowa (10g), masło ekstra (mleko) (5g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ MARCHEW W SŁUPKI</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), jajko (60g), marchew (50g), rzodkiewka (40g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z JAJKIEM NA PÓŁTWARDO, SAŁATĄ I POMIDOREM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (70g), jajko (60g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g) szynka wieprzowa (10g), masło ekstra (mleko) (5g) Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Pomidor (40g), ser żółty (mleko) (30g), pieczywo żytnie (25g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2121 kcal	Białko ogółem:	105.42 g
Tłuszcz:	59.02 g	Węglowodany ogółem:	304.79 g
Glukoza:	14.44 g	Błonnik pokarmowy:	37.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.44 g	Sól:	4.45 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2321 kcal	Białko ogółem:	113.33 g
Tłuszcz:	72.02 g	Węglowodany ogółem:	313.73 g
Glukoza:	15.64 g	Błonnik pokarmowy:	49.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.63 g	Sól:	3.54 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2111 kcal	Białko ogółem:	105.2 g
Tłuszcz:	62.86 g	Węglowodany ogółem:	295.13 g
Glukoza:	12.68 g	Błonnik pokarmowy:	30.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.53 g	Sól:	4.9 g

