

| 02.09 | | PODSTAWOWA | PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZESWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | ŁATWOSTRAWNA |
|-------|---------------------|--|--|---|---|
| | ŚNIADANIE | <p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIORKIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), twaróg (mleko) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (mleko)(10g), masło ekstra (mleko) (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g)</p> <p>Pomidor (60g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIORKIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), twaróg (mleko) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (mleko)(10g), masło ekstra (mleko) (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g)</p> <p>Pomidor (60g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z TWAROŻKIEM ZE SZCZYPIORKIEM I TARTĄ RZODKIEWKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty(110g), twaróg (mleko) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (mleko)(10g), masło ekstra (mleko) (15g), rzodkiewka (10g), szczypiorek (5g)</p> <p>Pomidor (60g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z TWAROŻKIEM I KOPERKIEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), twaróg (mleko) (50g), polędwica sopocka (30g), jogurt naturalny (mleko)(10g), masło ekstra (mleko) (15g), koperek (10g)</p> <p>Pomidor (70g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> |
| | II ŚNIADANIE | | Chrupki kukurydziane (30g) | Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopocka (25g), papryka (30g), masło ekstra (mleko) (5g) | |
| | OBIAD | <p>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron pszenny czteroajeczny (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> | <p>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron pszenny czteroajeczny (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> | <p>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron z pszenicy durum (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> | <p>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), makaron pszenny czteroajeczny (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (15g), mięso ze skrzydeł indyka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> |

| | | | | |
|---------------------|---|---|---|--|
| | <p>PIERŚ Z KURCZAKA GRILLOWANA W PESTO BAZYLIOWYM</p> <p>Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), pesto bazyliowe (mleko) (20g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA: Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), ksylitol (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> | <p>PIERŚ Z KURCZAKA GRILLOWANA W PESTO BAZYLIOWYM</p> <p>Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), pesto bazyliowe (mleko) (20g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA: Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), ksylitol (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> | <p>PIERŚ Z KURCZAKA GRILLOWANA W PESTO BAZYLIOWYM</p> <p>Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), pesto bazyliowe (mleko) (20g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>SURÓWKA: Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), ksylitol (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> | <p>PIERŚ Z KURCZAKA GRILLOWANA W PESTO BAZYLIOWYM</p> <p>Składniki: Pierś z kurczaka bez skóry (80g), pesto bazyliowe (mleko) (20g), sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki (250g)</p> <p>Marchew gotowana (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> |
| PODWIECZOREK | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko pieczone (150g) |
| KOLACJA | <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), pasta z czerwonej fasoli (50g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g) szynka(10g), masło ekstra (mleko) (5g) Herbata (250ml)</p> | <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), pasta z czerwonej fasoli (50g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g) szynka(10g), masło ekstra (mleko) (5g) Herbata (250ml)</p> | <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), pasta z czerwonej fasoli (50g), szynka wieprzowa (35g), ogórek świeży (60g), sałata lodowa (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p> | <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (70g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (25g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g) szynka(10g), masło ekstra (mleko) (5g) Herbata (250ml)</p> |
| II KOLACJA | | | Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (40g) | |

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2122 kcal | Białko ogółem: | 96.12 g |
| Tłuszcz: | 62.06 g | Węglowodany ogółem: | 304.29 g |
| Glukoza: | 11.51 g | Błonnik pokarmowy: | 38 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.24 g | Sól: | 4.07 g |

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2263 kcal | Białko ogółem: | 96.8 g |
| Tłuszcz: | 62.35 g | Węglowodany ogółem: | 347.31 g |
| Glukoza: | 12.11 g | Błonnik pokarmowy: | 33.59 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.64 g | Sól: | 7.06 g |

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2155 kcal | Białko ogółem: | 100.15 g |
| Tłuszcz: | 61.75 g | Węglowodany ogółem: | 316.3 g |
| Glukoza: | 10.56 g | Błonnik pokarmowy: | 27.54 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.57 g | Sól: | 6.8 g |

