

04.09 śr.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g), ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g), ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), majonez (jajka, gorczyca) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), papryka (50g), szynka wieprzowa (50g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g), ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (mleko) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU (250ml)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA WARZYWNA</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (50g), szynka wieprzowa (40g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Ziemniak (30g), marchew (25g), pietruszka (15g), seler (15g), ogórek kiszony (20g), jajko (20g), jabłko (15g), jogurt grecki (mleko) (10g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
	OBIAD	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBNIOWYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBNIOWYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBNIOWYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBNIOWYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz, ziele angielskie</p>

	<p>MAKARON PENNE W SOSIE SZPINAKOWO-ŚMIETANOWYM Z SEREM FETA</p> <p>Składniki: makaron pszenny penne (150g), szpinak mrożony (80g), śmietana 18% (mleko)(30g), ser feta (mleko) (30g), olej rzepakowy (5g), czosnek suszony (2g), gałka muskatołowa(2g), sól, pieprz</p> <p>SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), ksylitol (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>MAKARON PENNE W SOSIE SZPINAKOWO-ŚMIETANOWYM Z SEREM FETA</p> <p>Składniki: makaron pszenny penne (150g), szpinak mrożony (80g), śmietana 18% (mleko)(30g), ser feta (mleko)(30g), olej rzepakowy (5g), czosnek suszony (2g), gałka muskatołowa (2g), sól, pieprz</p> <p>SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), ksylitol (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>MAKARON PENNE W SOSIE SZPINAKOWO-ŚMIETANOWYM Z SEREM FETA</p> <p>Składniki: makaron pełnoziarnisty penne (150g), szpinak mrożony (80g), jogurt grecki (mleko)(30g), ser feta (mleko)(30g), olej rzepakowy (5g), czosnek suszony (2g), gałka muskatołowa (2g), sól, pieprz</p> <p>SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA Składniki: Marchew (100g), jabłko (50g), jogurt naturalny (mleko) (5g), ksylitol (3g), sok z cytryny (2g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>MAKARON PENNE W SOSIE SZPINAKOWO-ŚMIETANOWYM Z SEREM FETA</p> <p>Składniki: makaron pszenny penne (150g), szpinak mrożony (80g), jogurt grecki (mleko)(30g), ser feta (mleko)(30g), olej rzepakowy (5g), gałka muskatołowa (2g), sól, pieprz</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 TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (60g), twaróg (mleko) (40g),masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>papryka świeża (65g) sałata (15g) PN:Chleb pszemno-żytni (30g), polędwica sopocka (35g), Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (60g), twaróg (mleko) (40g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>papryka świeża (65g) sałata (15g) PN:Chleb pszemno-żytni (30g), polędwica sopocka (35g), Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), twaróg (mleko) (40g), polędwica sopocka (35g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>papryka świeża (65g) sałata (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (60g), pomidor (65g), twaróg (mleko) (40g), sałata (15g),masło ekstra (mleko) (15g) PN:Chleb pszenny(30g), polędwica sopocka (35g), Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Szynka wieprzowa (25g), papryka świeża (30g), pieczywo chrupkie żytnie (15g), masło ekstra (mleko) (5g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2209 kcal	Białko ogółem:	107.79 g
Tłuszcz:	63.68 g	Węglowodany ogółem:	312.38 g
Glukoza:	14.18 g	Błonnik pokarmowy:	38.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.24 g	Sól:	4.79 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2314 kcal	Białko ogółem:	113.26 g
Tłuszcz:	72.72 g	Węglowodany ogółem:	310.26 g
Glukoza:	15.75 g	Błonnik pokarmowy:	49.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.2 g	Sól:	3.37 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2177 kcal	Białko ogółem:	109.36 g
Tłuszcz:	63.28 g	Węglowodany ogółem:	307.61 g
Glukoza:	12.5 g	Błonnik pokarmowy:	32.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.64 g	Sól:	5.02 g