

08.09 niedz.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b>  Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), kasza manna (45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), ogórek (70g), szynka wieprzowa gotowana (50g), dżem (20g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b>  Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), kasza manna (45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), ogórek (70g), szynka wieprzowa gotowana (50g), dżem (20g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KASZA MANNA Z KEFIREM</b>  Składniki: Kefir ( <b>mleko</b> ) (300ml), kasza manna (45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), ogórek (70g), szynka wieprzowa gotowana (50g), szynka drobiowa (30g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KASZA MANNA NA MLEKU</b>  Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), kasza manna (45g)  <b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (70g), szynka wieprzowa gotowana (50g), dżem (20g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Kefir naturalny ( <b>mleko</b> ) (150g) z nasionami chia (15g)	Kefir naturalny ( <b>mleko</b> ) (150g) z nasionami chia (15g)	
	<b>OBIAD</b>	<b>ZUPA BURACZKOWA Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Woda (200g), burak (100g), ziemniaki (50g), marchew (30g), fasola czerwona (20g), łopatka wieprzowa (20g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), sól, pieprz, ziele angielskie  <b>MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ</b>  Składniki: Makaron świderki z <b>pszenicy</b> (150g), łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella ( <b>mleko</b> )(40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano	<b>ZUPA BURACZKOWA Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Woda (200g), burak (100g), ziemniaki (50g), marchew (30g), fasola czerwona (20g), łopatka wieprzowa (20g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), sól, pieprz, ziele angielskie  <b>MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ</b>  Składniki: Makaron świderki z <b>pszenicy</b> durum (150g), łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella ( <b>mleko</b> )(40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano	<b>ZUPA BURACZKOWA Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Woda (200g), burak (100g), ziemniaki (50g), marchew (30g), fasola czerwona (20g), łopatka wieprzowa (20g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), sól, pieprz, ziele angielskie  <b>MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ</b>  Składniki: Makaron świderki z <b>pszenicy</b> durum (150g), łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella ( <b>mleko</b> )(40g), marchewka (15g), cebula (10g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano	<b>ZUPA BURACZKOWA Z ZIEMNIAKAMI</b>  Składniki: Woda (200g), burak (100g), ziemniaki (50g), marchew (30g), łopatka wieprzowa (20g), pietruszka korzeń (10g), <b>seler</b> korzeniowy (10g), sól, pieprz, ziele angielskie  <b>MAKARON BOLOGNESE Z INDYKA Z MOZZARELLĄ</b>  Składniki: Makaron świderki z <b>pszenicy</b> (150g), łopatka z indyka (90g), passata pomidorowa (70g), mozzarella ( <b>mleko</b> )(40g), marchewka (15g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano

	Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)	Fasolka szparagowa (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (60g), serek homogenizowany naturalny (100g), papryka (50g), szynka (15g), rzodkiewka (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) PN:Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), szynka (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (60g), serek homogenizowany naturalny (100g), papryka (50g), szynka (15g), rzodkiewka (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) PN:Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), szynka (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), papryka (50g), szynka (30g), rzodkiewka (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (90g), serek homogenizowany naturalny (100g), pomidor (80g),szynka (15g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g) PN:Chleb <b>pszenny</b> (15g), szynka (15g)  Herbata (250ml)
<b>II KOLACJA</b>			Szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), pieczywo chrupkie <b>żytnie</b> (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g)	

## DIETA PODSTAWOWA



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2190 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.84 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.56 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	307.62 g
<b>Glukoza:</b>	18.02 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	50.23 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.92 g	<b>Sól:</b>	6.33 g

## DIETA CUKRZYCOWA



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2202 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	112.84 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.87 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.04 g
<b>Glukoza:</b>	16.6 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	42.89 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.26 g	<b>Sól:</b>	7.91 g

## DIETA LEKKOSTRAWNA



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2202 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	112.84 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.87 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.04 g
<b>Glukoza:</b>	16.6 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	42.89 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.26 g	<b>Sól:</b>	7.91 g