

17.09 Wt.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pszenno-żytni (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pszenno-żytni (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JAGLANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pełnoziarnisty (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (mleko)(40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ Składniki: chleb pszenny (110g), pomidor (65g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Jogurt owocowy bez cukru (mleko) (150g) z nasionami chia (15g)	Jogurt owocowy bez cukru (mleko) (150g) z nasionami chia (15g)	
	OBIAD	ROSÓŁ DROBIOWY Z ZACIERKAMI Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz zacierki (45g): woda, mąka pszenna (25g), jajko (10g)	ROSÓŁ DROBIOWY Z ZACIERKAMI Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz zacierki (45g): woda, mąka pszenna (25g), jajko (10g)	ROSÓŁ DROBIOWY Z ZACIERKAMI Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz zacierki (45g): woda, mąka pszenna (25g), jajko (10g)	ROSÓŁ DROBIOWY Z ZACIERKAMI Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz zacierki (45g): woda, mąka pszenna (25g), jajko (10g)

		<p>POTRAWKA Z KURCZAKA</p> <p>Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (mleko) (10g), mąka pszenna (5g)</p> <p>Kasza jęczmienna (200g)</p> <p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>POTRAWKA Z KURCZAKA</p> <p>Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (mleko) (10g), mąka pszenna (5g)</p> <p>Kasza jęczmienna (200g)</p> <p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>POTRAWKA Z KURCZAKA</p> <p>Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (mleko) (10g), mąka pszenna (5g)</p> <p>Kasza jęczmienna (200g)</p> <p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>POTRAWKA Z KURCZAKA</p> <p>Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (mleko) (10g), mąka pszenna (5g)</p> <p>Kasza jęczmienna (200g)</p> <p>Kalafior gotowany (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA	<p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), pomidor (65g), jajko (60g), polędwica sopočka (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), masło ekstra (mleko) (5g) polędwica sopočka(20g), Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), pomidor (65g), jajko (60g), polędwica sopočka (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), masło ekstra (mleko) (5g) polędwica sopočka(20g), Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), pomidor (65g), jajko (60g), polędwica sopočka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (70g), pomidor (65g), polędwica sopočka (20g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszenny (30g), masło ekstra (mleko) (5g) polędwica sopočka(20g), Herbata (250ml)</p>
	II KOLACJA			Szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), pieczywo chrupkie żytnie (15g),	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2213 kcal	Białko ogółem:	117.6 g
Tłuszcz:	70.37 g	Węglowodany ogółem:	288.5 g
Glukoza:	16.42 g	Błonnik pokarmowy:	46.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.96 g	Sól:	6.32 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2312 kcal	Białko ogółem:	119.73 g
Tłuszcz:	75.25 g	Węglowodany ogółem:	305.62 g
Glukoza:	17.06 g	Błonnik pokarmowy:	50.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.11 g	Sól:	6.32 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2158 kcal	Białko ogółem:	120.24 g
Tłuszcz:	60.68 g	Węglowodany ogółem:	302.56 g
Glukoza:	17.1 g	Błonnik pokarmowy:	44.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.8 g	Sól:	7.38 g