

22.09 Niedz.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z SERKIEM WIEJSKIM I SZYNKOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), serek wiejski (mleko) (60g), szynkowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (30g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)	Chleb pełnoziarnisty (30g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)	
	OBIAD	<p>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (60g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p>

	<p>KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM</p> <p>Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)</p> <p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>BURACZKI ZASMAŻANE: Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM</p> <p>Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)</p> <p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>BURACZKI ZASMAŻANE: Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM</p> <p>Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)</p> <p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>SURÓWKA Z BURACZKÓW: Buraki, jabłko (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM</p> <p>Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)</p> <p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>BURACZKI ZASMAŻANE: Buraki (150g), pszenna typ 500 (5g), masło ekstra (mleko) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), masło ekstra (mleko) (5g) polędwica sopocka (20g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), masło ekstra (mleko) (5g) polędwica sopocka (20g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z HUMMUSEM I POŁĘDWICĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), papryka (60g), hummus (sezam) (40g), polędwica sopocka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (70g), pomidor (60g), wędlina drobiowa gotowana (45g), sałata (10g), masło ekstra (mleko) (15g) PN: Chleb pszenny (30g), masło ekstra (mleko) (5g) polędwica sopocka (20g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g), pomidor (30g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2238 kcal	Białko ogółem:	96.18 g
Tłuszcz:	63.41 g	Węglowodany ogółem:	328.34 g
Glukoza:	16.45 g	Błonnik pokarmowy:	43.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.49 g	Sól:	4.7 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2290 kcal	Białko ogółem:	104.86 g
Tłuszcz:	61.63 g	Węglowodany ogółem:	343.95 g
Glukoza:	12.89 g	Błonnik pokarmowy:	35.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.42 g	Sól:	8.35 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2220 kcal	Białko ogółem:	98.39 g
Tłuszcz:	60.87 g	Węglowodany ogółem:	329.17 g
Glukoza:	14.21 g	Błonnik pokarmowy:	27.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.81 g	Sól:	6.58 g