

24.09 Wt.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek kiszony (50g), pasta z makreli wędzonej (<b>makrela, jajko</b>, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (<b>mleko</b>)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g),masło ekstr (<b>mleko</b>)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (110g), ogórek kiszony (50g), pasta z makreli wędzonej (<b>makrela, jajko</b>, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (<b>mleko</b>)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g),masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI GRYCZANE Z JOGURTEM</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150g), płatki gryczane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z PASTĄ MAKRELI I WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), ogórek kiszony (50g), pasta z makreli wędzonej (<b>makrela, jajko</b>, ogórek kiszony, koperek, jogurt grecki (<b>mleko</b>)(40g), szynka drobiowa (40g), sałata (15g),masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>PŁATKI GRYCZANE NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), płatki gryczane (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (110g), pomidor (65g), szynka drobiowa (40g), polędwica sopocka (25g), sałata (15g),masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ) (25g), papryka (30g)	Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (30g), serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ) (25g), papryka (30g)	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<b>żyto</b>)(40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b></p> <p>Składniki: Łopatka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p>	<p><b>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<b>żyto</b>)(40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b></p> <p>Składniki: Łopatka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p>	<p><b>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<b>żyto</b>)(40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b></p> <p>Składniki: Łopatka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g)</p>	<p><b>ZALEWAJKA Z KIEŁBASĄ</b></p> <p>Składniki: Woda (200ml), ziemniaki (120g), marchew (40g), zakwas na żurek (<b>żyto</b>)(40g), kiełbasa wieprzowa zwyczajna (25g), cebula (10g), olej rzepakowy (3g), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p> <p><b>KOTLETY MIELONE PIECZONE</b></p> <p>Składniki: Łopatka wieprzowa (90g), <b>jajko</b> kurze (20g), bułka tarta <b>pszenna</b> (20g), olej rzepakowy (10g)</p>

	Ziemniaki (250g)  Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g)  Kompot wieloowocowy (250ml)	Ziemniaki (250g)  Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g)  Kompot wieloowocowy (250ml)	Ziemniaki (250g)  Surówka z marchewki: Marchew (150g)  Kompot wieloowocowy (250ml)	Ziemniaki (250g)  Marchewka na ciepło: Marchew gotowana (150g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g), mąka <b>pszenna</b> (5g)  Kompot wieloowocowy (250ml)
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<b>KANAPKA Z HUMMUSEM I WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), papryka (60g), hummus ( <b>sezam</b> ) (40g), szynka (20g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g) PN: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g) szynka (20g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKA Z HUMMUSEM I WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), papryka (60g), hummus ( <b>sezam</b> ) (40g), szynka (20g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g) PN: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g) szynka (20g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKA Z HUMMUSEM I WĘDLINĄ</b>  Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (90g), papryka (60g), hummus ( <b>sezam</b> ) (40g), szynka (40g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (15g)  Herbata (250ml)	<b>KANAPKA Z WĘDLINĄ I SEREM TWAROGOWYM</b>  Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (70g), pomidor (60g), ser twarogowy ( <b>mleko</b> )(60g)szynka (20g), sałata (15g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (10g) PN: Chleb <b>pszenny</b> (30g), masło ekstra ( <b>mleko</b> ) (5g) szynka (20g)  Herbata (250ml)
<b>II KOLACJA</b>			Pomidor (40g), szynka (25g), pieczywo <b>żytnie</b> (15g)	

## DIETA PODSTAWOWA



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2273 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	113.67 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	319.39 g
<b>Glukoza:</b>	14.33 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.95 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.12 g	<b>Sól:</b>	4.8 g

## DIETA CUKRZYCOWA



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2300 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	115.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	327.04 g
<b>Glukoza:</b>	12.36 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.07 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.11 g	<b>Sól:</b>	7.58 g

## DIETA LEKKOSTRAWNA