

26.09 Czw.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek (80g), twaróg (<u>mleko</u>)(50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (110g), ogórek (80g), twaróg (<u>mleko</u>)(50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) (150g), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (110g), ogórek (80g), twaróg (<u>mleko</u>)(50g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU</p> <p>Składniki: <u>Mleko</u> krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ I TWAROGIEM</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (110g), pomidor (80g), twaróg (<u>mleko</u>)(50g), szynka wieprzowa gotowana (50g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Chleb <u>razowy</u> (35g), pasta z ciecierzycy (50g), rzodkiewka (30g)	Chleb <u>razowy</u> (35g), pasta z ciecierzycy (50g), rzodkiewka (30g)	
OBIAD	<p>ZUPA JARZYNOWA</p> <p>Składniki: woda (200ml), mix warzyw (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <u>pszenny czteroajeczny</u> (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie</p> <p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z ZIEMNIAKAMI (250g)</p> <p>Składniki gulaszu: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włośczyzna krojona w paski,</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA</p> <p>Składniki: woda (200ml), mix warzyw (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <u>pszenny czteroajeczny</u> (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie</p> <p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z ZIEMNIAKAMI (250g)</p> <p>Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włośczyzna krojona w paski,</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA</p> <p>Składniki: woda (200ml), mix warzyw(50g), kurczak tuszka (30g), makaron z <u>pszenicy</u> durum (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie</p> <p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z ZIEMNIAKAMI (250g)</p> <p>Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włośczyzna krojona w paski,</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA</p> <p>Składniki: woda (200ml), mix warzyw (50g), kurczak tuszka (30g), makaron <u>pszenny czteroajeczny</u> (45g), marchew (30g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), pietruszka (10g), korzeń, <u>seler</u> korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie</p> <p>GULASZ WIEPRZOWY (150g) Z ZIEMNIAKAMI (250g)</p> <p>Składniki: Wieprzowina szynka (po obróbce) (90g), włośczyzna krojona w paski,</p>	

	<p>mrożona (<u>seler</u>) (30g), <u>mąka pszenna</u> typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>MIZERIA</p> <p>Składniki: Ogórek (120g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>mrożona (<u>seler</u>) (30g), <u>mąka pszenna</u> typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>MIZERIA</p> <p>Składniki: Ogórek (120g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>mrożona (<u>seler</u>) (30g), natka pietruszki (3g)</p> <p>MIZERIA</p> <p>Składniki: Ogórek (120g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>mrożona (<u>seler</u>) (30g), <u>mąka pszenna</u> typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</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 PASTĄ JAJECZNĄ, WĘDLINĄ, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), <u>jajko</u> (60g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), rzodkiewka (40g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ, WĘDLINĄ, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (90g), <u>jajko</u> (60g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), rzodkiewka (40g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ, WĘDLINĄ, SAŁATĄ I RZODKIEWKĄ</p> <p>Składniki: Chleb <u>pefnoziarnisty</u> (90g), <u>jajko</u> (60g), jogurt naturalny (<u>mleko</u>)(20g), rzodkiewka (40g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINAMI, SAŁATĄ I POMIDOREM</p> <p>Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (90g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (70g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			<p>Pomidor (40g), ser żółty (<u>mleko</u>) (30g), pieczywo <u>żytnie</u> (25g)</p>	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2121 kcal	Białko ogółem:	105.42 g
Tłuszcz:	59.02 g	Węglowodany ogółem:	304.79 g
Glukoza:	14.44 g	Błonnik pokarmowy:	37.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.44 g	Sól:	4.45 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2321 kcal	Białko ogółem:	113.33 g
Tłuszcz:	72.02 g	Węglowodany ogółem:	313.73 g
Glukoza:	15.64 g	Błonnik pokarmowy:	49.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.63 g	Sól:	3.54 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2111 kcal	Białko ogółem:	105.2 g
Tłuszcz:	62.86 g	Węglowodany ogółem:	295.13 g
Glukoza:	12.68 g	Błonnik pokarmowy:	30.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.53 g	Sól:	4.9 g