

05.10 SOB.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	Kakao (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREK WIEJSKI Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), serek wiejski (mleko)(50g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	Kakao (250ml) Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREK WIEJSKI Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), serek wiejski (mleko)(50g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREK WIEJSKI Składniki: Chleb pefnoziarnisty (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), serek wiejski (mleko)(50g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	Kakao (250ml) KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREK WIEJSKI Składniki: Chleb pszenny (110g), ogórek świeży (80g), szynka wieprzowa gotowana (40g), serek wiejski (mleko)(50g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb pefnoziarnisty (35g), ser żółty (mleko)(25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	Chleb pefnoziarnisty (35g), ser żółty (mleko)(25g), ogórek świeży (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	
	OBIAD	BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), jaja kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (mleko)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY Z PIECA Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta (pszemnica)(10g), olej rzepakowy (7g), jaja kurze (6g), sól, pieprz	BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), jaja kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (mleko)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY Z PIECA Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta (pszemnica)(10g), olej rzepakowy (7g), jaja kurze (6g), sól, pieprz	BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), jaja kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (mleko)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie KOTLET SCHABOWY Z PIECA Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), bułka tarta (pszemnica)(10g), olej rzepakowy (7g), jaja kurze (6g), sól, pieprz	BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI I JAJEM Składniki: Woda (200g), burak (80g), ziemniaki (50g), marchew (30g), jaja kurze (30g), żeberka wieprzowe (20g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g) jogurt naturalny (mleko)(5g), sól, pieprz, ziele angielskie SCHAB DUSZONY W SOSIE WŁASNYM Składniki: Ziemniaki (250g), Wieprzowina schab surowy bez kości (90g), mielona papryka, sól, pieprz

		<p>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ</p> <p>Składniki: Kapusta pekińska (40g), marchew (25g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (jaika, gorczyca) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ</p> <p>Składniki: Kapusta pekińska (40g), marchew (25g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (jaika, gorczyca) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ</p> <p>Składniki: Kapusta pekińska (40g), marchew (25g), jogurt grecki (mleko) (20g), kukurydza (3g), koperek (2g), majonez (jaika, gorczyca) (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Bukiet warzyw gotowanych: (brokuł (50g), kalafior (50g), marchew (50g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (60g), pomidor (80g), ser żółty (mleko) (35g), szynka wieprzowa (15g), masło ekstra (mleko) (15g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), szynka (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (60g), pomidor (80g), ser żółty (mleko) (35g), szynka wieprzowa (15g), masło ekstra (mleko) (15g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), szynka (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), pomidor (80g), ser żółty (mleko) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny 350g, pomidor (80g), dżem (35g), szynka wieprzowa (50g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) PN: Chleb pszenny (30g), szynka (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	
II KOLACJA				Chleb pełnoziarnisty (35g), szynka wieprzowa (25g), pomidor (30g), masło ekstra (mleko) (5g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2206 kcal	Białko ogółem:	99.3 g
Tłuszcz:	61.09 g	Węglowodany ogółem:	317.97 g
Glukoza:	15.31 g	Błonnik pokarmowy:	36.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.13 g	Sól:	2.54 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2279 kcal	Białko ogółem:	101.2 g
Tłuszcz:	69.04 g	Węglowodany ogółem:	322.44 g
Glukoza:	13.96 g	Błonnik pokarmowy:	39.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.76 g	Sól:	3.36 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2236 kcal	Białko ogółem:	103.43 g
Tłuszcz:	69.23 g	Węglowodany ogółem:	309.55 g
Glukoza:	7.6 g	Błonnik pokarmowy:	24.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.23 g	Sól:	4.83 g