

08.10 Wt.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (650g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), jajko (60g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g)</p> <p>KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNO-TWAROGOWĄ Z KOPERKIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), białko jaja (30g), twaróg (30g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g), koperek (5g), sól, pieprz</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		<p>CIASTEczKA OWSIANE BEZ CUKRU Z BANANEM I Z MLEKIEM</p> <p>Składniki: Mleko 2% (100g), Płatki owsiane (30g), banan (15g), masło ekstra (mleko) (5g), erytrol (3g), soda oczyszczona (2g)</p>	<p>CIASTEczKA OWSIANE BEZ CUKRU Z BANANEM I Z MLEKIEM</p> <p>Składniki: Mleko 2% (100g), Płatki owsiane (30g), banan (15g), masło ekstra (mleko) (5g), erytrol (3g), soda oczyszczona (2g)</p>	
	OBIAD	<p>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>KLUSKI LENIWE</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>KLUSKI LENIWE</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), kurczak tuszka (30g), marchew (25g), kalafior mrożony (25g), brokuły, mrożone (25g), fasolka szparagowa mrożona (15g), kasza jaglana (15g), cukinia (10g), seler korzeniowy (5g), por (5g), pietruszka, korzeń (5g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>KLUSKI LENIWE</p>

	<p>KLUSKI LENIWE Z JOGURTEM NATURALNYM, Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI</p> <p>Składniki: Truskawki (50g), ser twarogowy (mleko)(50g), mąka pszenna, typ 450 (45g) jogurt naturalny (mleko)(25g), jaja kurze (20g), cynamon (2g), ksylitol (5g), cukier z prawdziwą wanilią (3g)</p> <p>SURÓWKA Z MARCHEWKI (150G)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Z JOGURTEM NATURALNYM, Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI</p> <p>Składniki: Truskawki (50g), ser twarogowy (mleko)(50g), mąka pszenna, typ 450 (45g) jogurt naturalny (mleko)(25g), jaja kurze (20g), cynamon (2g), ksylitol (5g), cukier z prawdziwą wanilią (3g)</p> <p>SURÓWKA Z MARCHEWKI (150G)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Z JOGURTEM NATURALNYM Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI</p> <p>Składniki: Truskawki (50g), ser twarogowy (mleko)(50g), mąka pszenna, typ 450 (45g) jogurt naturalny (mleko)(25g), jaja kurze (20g), cynamon (2g), ksylitol (5g), cukier z prawdziwą wanilią (3g)</p> <p>SURÓWKA Z MARCHEWKI (150G)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Z JOGURTEM NATURALNYM Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI</p> <p>Składniki: Truskawki(50g), ser twarogowy (mleko)(50g), mąka pszenna, typ 450 (45g) jogurt naturalny (mleko)(25g), jaja kurze (20g), cynamon (2g), ksylitol (5g), cukier z prawdziwą wanilią (3g)</p> <p>SURÓWKA Z MARCHEWKI (150G)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), pomidor (80g), ser żółty (mleko) (35g), szynka wieprzowa (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), masło ekstra 5g (mleko) (15g), szynka (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), pomidor (80g), ser żółty (mleko) (35g), szynka wieprzowa (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), masło ekstra 5g (mleko) (15g), 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) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), masło ekstra 5g (mleko) (15g), szynka (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (70g), pomidor (80g), (35g), szynka wieprzowa (35g), dżem (30g), sałata (10g), masło ekstra (mleko) (15g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), masło ekstra 5g (mleko) (15g), 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:	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

