

| 21.10 Pon. | | PODSTAWOWA | PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII | CUKRZYCOWA | ŁATWOSTRAWNA |
|---------------|---------------------|---|---|---|--|
| | ŚNIADANIE | <p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydżiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z SEREM BIAŁYM I SZYNKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek kiszony (80g), szynka (40g), ser biały (mleko) (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydżiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z SEREM BIAŁYM I SZYNKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek kiszony (80g), szynka (40g), ser biały (mleko) (40g), 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 BIAŁYM I SZYNKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek kiszony (80g), szynka (40g), ser biały (mleko) (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydżiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z SEREM BIAŁYM I SZYNKĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), szynka (40g), ser biały (mleko) (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> |
| | II ŚNIADANIE | | <p>Chleb pełnoziarnisty(30g), szynka (25g), pomidor(30g)</p> | <p>Chleb pełnoziarnisty(30g), szynka (25g), pomidor (30g)</p> | |
| | 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>ZIEMNIAKI Z GULASZEM</p> <p>Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)</p> <p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włośzczyzna 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>ZIEMNIAKI Z GULASZEM</p> <p>Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)</p> <p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włośzczyzna 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>ZIEMNIAKI Z GULASZEM</p> <p>Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)</p> <p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włośzczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>Surówka z buraków: Buraki (100g), marchew (50g), olej (3ml)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> | <p>ZIEMNIAKI Z GULASZEM</p> <p>Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)</p> <p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włośzczyzna 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 (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 |