

20.10 Ndz.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pszenno-żytni (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), masło ekstra (mleko)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pszenno-żytni (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), masło ekstra (mleko)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE Z JOGURTEM NATURALNYM</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pefnoziarnisty (110g), rzodkiewka (50g), twaróg (mleko)(40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (30g), masło ekstra (mleko)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKA Z TWAROGIEM I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: chleb pszenny (110g), pomidor (65g), twaróg (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Jogurt owocowy bez cukru (mleko) (150g) z nasionami chia (15g)	Jogurt owocowy bez cukru (mleko) (150g) z nasionami chia (15g)	
	OBIAD	<p>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>makaron (45g): woda, mąka pszenna (25g), jajko (10g)</p>	<p>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>makaron (45g): woda, mąka pszenna (25g), jajko (10g)</p>	<p>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>makaron (45g): woda, mąka pszenna (25g), jajko (10g)</p>	<p>ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (25g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), mięso ze skrzydeł kurczaka bez skóry (10g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz</p> <p>makaron (45g): woda, mąka pszenna (25g), jajko (10g)</p>

		POTRAWKA Z KURCZAKA Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (mleko) (10g), mąka pszenna (5g) Kasza jęczmienna (200g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g) Kompot wieloowocowy (250ml)	POTRAWKA Z KURCZAKA Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (mleko) (10g), mąka pszenna (5g) Kasza jęczmienna (200g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g) Kompot wieloowocowy (250ml)	POTRAWKA Z KURCZAKA Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (mleko) (10g), mąka pszenna (5g) Kasza jęczmienna (200g) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY: Składniki: kapusta kiszona (100g), jabłko (30g), marchew (20g), olej rzepakowy (5g), sok z cytryny (3g) Kompot wieloowocowy (250ml)	POTRAWKA Z KURCZAKA Składniki: Mięso drobiowe z kurczaka (90g), marchew (80g), por (50g), masło (mleko) (10g), mąka pszenna (5g) Kasza jęczmienna (200g) Kalafior gotowany (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA	KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), pomidor (65g), jajko (60g), polędwica sopočka (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), masło ekstra (mleko) (5g) polędwica sopočka (20g), Herbata (250ml)	KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), pomidor (65g), jajko (60g), polędwica sopočka (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), masło ekstra (mleko) (5g) polędwica sopočka (20g), Herbata (250ml)	KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), pomidor (65g), jajko (60g), polędwica sopočka (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (70g), pomidor (65g), polędwica sopočka (20g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszenny (30g), masło ekstra (mleko) (5g) polędwica sopočka (20g), Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Szynka wieprzowa (25g), ogórek świeży (30g), pieczywo żytnie (35g),	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2213 kcal	Białko ogółem:	117.6 g
Tłuszcz:	70.37 g	Węglowodany ogółem:	288.5 g
Glukoza:	16.42 g	Błonnik pokarmowy:	46.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.96 g	Sól:	6.32 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2312 kcal	Białko ogółem:	119.73 g
Tłuszcz:	75.25 g	Węglowodany ogółem:	305.62 g
Glukoza:	17.06 g	Błonnik pokarmowy:	50.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.11 g	Sól:	6.32 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2158 kcal	Białko ogółem:	120.24 g
Tłuszcz:	60.68 g	Węglowodany ogółem:	302.56 g
Glukoza:	17.1 g	Błonnik pokarmowy:	44.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.8 g	Sól:	7.38 g

23.07 Wt.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYMKOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYMKOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), 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 ŻÓŁTYM I SZYMKOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek kiszony (80g), szynkowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki owsiane (45g)</p> <p>KANAPKA Z SERKIEM WIEJSKIM I SZYMKOWĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), serek wiejski (mleko)(60g), szynkowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (30g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)	Chleb pełnoziarnisty (30g), polędwica sopocka (25g), pomidor (30g)	
	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>KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM</p> <p>Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)</p> <p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna 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>KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM</p> <p>Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)</p> <p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna 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>KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM</p> <p>Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)</p> <p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) (30g), mąka pszenna typ 500 (3g), natka pietruszki (3g)</p> <p>SURÓWKA Z BURACZKÓW: Buraki, jabłko (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KLUSKI ŚLĄSKIE Z SOSEM GULASZEM</p> <p>Składniki kluski: Ziemniaki (190g), mąka ziemniaczana (60g)</p> <p>Składniki gulaszu: Schab (90g), włoszczyzna 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 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

24.07 Śr.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (60g), jajko (60g), wędlna wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (50g), jajko (60g), wędlna wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JAGLANYMI</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), ogórek (50g), jajko (60g), wędlna wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI JAGLANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g)</p> <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (80g), wędlna wieprzowa (40g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</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 Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p>	<p>ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p>	<p>ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p>	<p>ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM</p> <p>Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), seler korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (mleko)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony</p>

	<p>KLUSKI PAROWE Z SOSEM TRUSKAWKOWYM</p> <p>Składniki: mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), ksylitol (5g) sól</p> <p>Sos: jogurt naturalny (mleko) (110g), truskawki (40g), ksylitol (5g)</p> <p>+ 60 g truskawek dodatkowo</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KLUSKI PAROWE Z SOSEM TRUSKAWKOWYM</p> <p>Składniki: mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), ksylitol (5g) sól</p> <p>Sos: jogurt naturalny (mleko) (110g), truskawki (40g), ksylitol (5g)</p> <p>+ 60 g truskawek dodatkowo</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>MAKARON RAZOWY Z SOSEM TRUSKAWKOWYM</p> <p>Składniki: makaron razowy (150g)</p> <p>Sos: jogurt naturalny (mleko) (110g), truskawki (40g), ksylitol (5g)</p> <p>+ 60 g truskawek dodatkowo</p> <p>SURÓWKA Z MARCHEWKI 150G Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KLUSKI PAROWE Z SOSEM TRUSKAWKOWYM</p> <p>Składniki: mąka pszenna (50g), mleko 2% (30ml), jajko (20g), drożdże (5g), ksylitol (5g) sól</p> <p>Sos: jogurt naturalny (mleko) (110g), truskawki (40g), ksylitol (5g)</p> <p>+ 60 g truskawek dodatkowo</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), masło ekstra (mleko) (5g)szynka(20g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (20g), szynka wieprzowa (40g), sałata (10g), masło ekstra (mleko) (15g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), masło ekstra (mleko) (5g)szynka (20g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z FASOLI</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), papryka (60g), pasta z czerwonej fasoli (40g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (70g), pomidor (60g), szynka wieprzowa (20g), polędwica sopocka (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszenny(30g), masło ekstra (mleko) (5g)szynka(20g),</p> <p>Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Polędwica sopocka (30g), pomidor (40g), chleb chrupki żytni (15g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2174 kcal	Białko ogółem:	93.87 g
Tłuszcz:	62.76 g	Węglowodany ogółem:	315.96 g
Glukoza:	15.18 g	Błonnik pokarmowy:	40.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.37 g	Sól:	4.69 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2221 kcal	Białko ogółem:	99.44 g
Tłuszcz:	60.29 g	Węglowodany ogółem:	335.64 g
Glukoza:	13.89 g	Błonnik pokarmowy:	36.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23 g	Sól:	7.62 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2232 kcal	Białko ogółem:	97.05 g
Tłuszcz:	60.63 g	Węglowodany ogółem:	334.9 g
Glukoza:	14.39 g	Błonnik pokarmowy:	27.98 g

25.07 Czw.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>KASZA MANNA NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KASZA MANNA NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI RYŻOWYMI</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KASZA MANNA NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</p> <p>Składniki: Chleb pszenny(110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Chleb razowy (25g), jajko (30g), sałata (15g)	Chleb razowy (25g), jajko (30g), sałata (15g)	
	OBIAD	<p>ZUPA KOPERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>	<p>ZUPA KOPERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>	<p>ZUPA KOPERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>	<p>ZUPA KOPERKOWA</p> <p>Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek</p>

	<p>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Makaron świderki z pszenicy durum (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</p> <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Makaron świderki z pszenicy durum (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</p> <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Makaron świderki razowy (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</p> <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (jaika, gorczyca) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM</p> <p>Składniki: Makaron świderki (pszenica) (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (mleko)(20g), jogurt naturalny (mleko) (50g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</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 SZYNKĄ I SEREK WIEJSKI</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), ogórek (65g), serek wiejski (mleko)(60g), szynka wieprzowa gotowana (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), masło ekstra (mleko) (5g)szynka(20g), Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREK WIEJSKI</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), ogórek (65g), serek wiejski (mleko)(60g), szynka wieprzowa gotowana (20g), sałata (15g),masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), masło ekstra (mleko) (5g)szynka(20g), Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREK WIEJSKI</p> <p>Składniki: Chleb pefnoziarnisty (90g), ogórek (65g), serek wiejski (mleko)(60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREK WIEJSKI</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (70g), pomidor (80g), serek wiejski (mleko)(50g), szynka wieprzowa gotowana (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszenny (30g), masło ekstra (mleko) (5g)szynka(20g), Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Hummus (sezam) (30g), pomidor (30g), chleb chrupki żytni (15g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2234 kcal	Białko ogółem:	96.83 g
Tłuszcz:	57.35 g	Węglowodany ogółem:	334.44 g
Glukoza:	8.19 g	Błonnik pokarmowy:	27.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.16 g	Sól:	4.04 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2297 kcal	Białko ogółem:	100.55 g
Tłuszcz:	62.01 g	Węglowodany ogółem:	345.98 g
Glukoza:	6.42 g	Błonnik pokarmowy:	29.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.03 g	Sól:	6.48 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2286 kcal	Białko ogółem:	91.12 g
Tłuszcz:	55.41 g	Węglowodany ogółem:	364.1 g
Glukoza:	11.97 g	Błonnik pokarmowy:	16.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.72 g	Sól:	5.8 g

26.07 Pt.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), jajko (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), jajko (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I SZYNKĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), jajko (60g), szynka wieprzowa (40g), rzodkiewka (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I SERKIEM KANAPKOWYM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (60g), serek kanapkowy(mleko)(60g), szynka wieprzowa (40g),_ (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		KISIEL TRUSKAWKOWY Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie żytnie (15g), ksylitol (5g), skrobia ziemniaczana (5g)	KISIEL TRUSKAWKOWY Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), pieczywo chrupkie żytnie (15g), ksylitol (5g), skrobia ziemniaczana (5g)	
	OBIAD	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBNIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBNIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBNIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE DROBNIOWYM Składniki: Woda (200g), ziemniaki (50g), ogórek kiszony (40g), kurczak tuszka (35g), marchew (15g), śmietana 12% (mleko)(10g), pietruszka korzeń (15g), seler korzeniowy (15g), por (4g), natka pietruszki (3g), sól, pieprz

		PIECZONY DORSZ W PANIERCE Składniki: Dorsz (90g), mąka pszenna (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Pieczone ziemniaki (250g) Ogórek kiszony (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)	PIECZONY DORSZ W PANIERCE Składniki: Dorsz (90g), mąka pszenna (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Pieczone ziemniaki (250g) Ogórek kiszony (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)	PIECZONA DORSZ W PANIERCE Składniki: Dorsz (90g), mąka pszenna (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Pieczone ziemniaki (250g) Ogórek kiszony (150g) Kompot wieloowocowy (250ml)	PIECZONY DORSZ W PANIERCE Składniki: Dorsz (90g), mąka pszenna (20g), jajko (15g), sok z cytryny, sól, pieprz, koperek Ziemniaki gotowane (250g) Marchew gotowana (150g), masło ekstra (mleko) (10g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA	KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), ogórek (60g), polędwica sopočka (20g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), masło ekstra (mleko) (5g) polędwica (20g), Herbata (250ml)	KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), ogórek (60g), polędwica sopočka (20g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g), masło ekstra (mleko) (5g) polędwica (20g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z SZYNKĄ I PASTĄ Z SOCZEWICY Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (60g), polędwica sopočka (40g), soczewica czerwona (35g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z SZYNKĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (70g), pomidor (60g), polędwica sopočka (20g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszenny (30g), masło ekstra (mleko) (5g) polędwica (20g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (30g), polędwica sopočka (25g), sałata (15g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2162 kcal	Białko ogółem:	107.25 g
Tłuszcz:	62.15 g	Węglowodany ogółem:	307.63 g
Glukoza:	20.95 g	Błonnik pokarmowy:	47.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.45 g	Sól:	1.88 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Białko ogółem:	119.56 g
Tłuszcz:	62.98 g	Węglowodany ogółem:	314.74 g
Glukoza:	19.85 g	Błonnik pokarmowy:	39.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.17 g	Sól:	5.26 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2161 kcal	Białko ogółem:	111.9 g
Tłuszcz:	61.74 g	Węglowodany ogółem:	307.18 g
Glukoza:	19.39 g	Błonnik pokarmowy:	33.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.66 g	Sól:	4.35 g

27.07 Sob.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	KAKAO (250ml) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KAKAO (250ml) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150g), płatki owsiane (45g) KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (65g), szynka wieprzowa (40g), ser żółty (mleko) (25g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KAKAO (250ml) KANAPKA Z SERKIEM HOMOGENIZOWANYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb pełnoziarnisty (30g), szynka wieprzowa (25g), ogórek (30g)	Chleb pełnoziarnisty (30g), szynka wieprzowa (25g), ogórek (30g)	
	OBIAD	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: Kasza gryczana (200g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g),	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: Kasza gryczana (200g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g),	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: Kasza gryczana (200g) Udko z kurczaka z kością (130g) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Składniki: Kapusta biała (150g), koperek (5g), jogurt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM Składniki: woda (200ml), passata pomidorowa (50g), kurczak tuszka (30g), ryż biały (30g), marchew (30g), jogurt naturalny (mleko)(20g), pietruszka (10g), korzeń, seler korzeniowy (10g), por (10g), koncentrat pomidorowy 30% (3g), natka pietruszki (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie UDKO Z KURCZAKA PIECZONE Składniki: ziemniaki (250g) Udko z kurczaka z kością (130g) Brokuł gotowany (150g)

	jogurt naturalny (3g), (<u>mleko</u>), majonez (<u>jajka</u> , <u>gorczyca</u>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	jogurt naturalny (3g), (<u>mleko</u>), majonez (<u>jajka</u> , <u>gorczyca</u>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	naturalny (3g), (<u>mleko</u>), majonez (<u>jajka</u> , <u>gorczyca</u>) (2g), sok ze świeżej cytryny (2g), sól Kompot wieloowocowy (250ml)	Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (70g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (20g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (10g) PN: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)szynkowa (20g) Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (70g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (20g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (10g) PN: Chleb <u>pszemno-żytni</u> (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)szynkowa (20g) Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb <u>pełnoziarnisty</u> (90g), ogórek (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (40g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (15g) Herbata (250ml)	PARÓWKI NA CIEPŁO Składniki: Chleb <u>pszenny</u> (70g), pomidor (60g), parówki z szynki (50g), szynkowa (20g), ketchup bez cukru (20g), sałata (15g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (10g) PN: Chleb <u>pszenny</u> (30g), masło ekstra (<u>mleko</u>) (5g)szynkowa (20g) Herbata (250ml)
II KOLACJA			Pomidor (40g), <u>jajko</u> (<u>mleko</u>) (30g), pieczywo chrupkie <u>żytnie</u> (15g)	

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

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

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

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

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

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

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

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2250 kcal	Białko ogółem:	114.32 g
Tłuszcz:	63.36 g	Węglowodany ogółem:	322.17 g
Glukoza:	9.96 g	Błonnik pokarmowy:	28.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.22 g	Sól:	7.04 g