

23.10. Śr.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny Herbata (250ml)	KEFIR Z PŁATKAMI JAGLANYMI Składniki: kefir (mleko) (150ml),płatki jaglane (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (mleko) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny Herbata (250ml)	KASZA MANNA NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), kasza manna (pszenica)(45g) KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), dżem(30g),szynka wieprzowa (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		Chleb razowy (25g), jajko (30g), sałata (15g)	Chleb razowy (25g), jajko (30g), sałata (15g)	
	OBIAD	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki(40g), pietruszka, korzeń (20g), koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

	<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/arbuz (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREK WIEJSKI</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (70g), ogórek (65g), serek wiejski (mleko)(60g), szynka (20g),sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszenno-żytni (30g), masło ekstra (mleko) (5g)szynka(20g), Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREK WIEJSKI</p> <p>Składniki: Chleb pszenno-żytni (70g), ogórek (65g), serek wiejski (mleko)(60g), szynka (20g),sałata (15g),masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszenno-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 (40g),sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREK WIEJSKI</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (70g), pomidor (80g), serek wiejski (mleko)(50g), szynka (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 żytni (35g)	

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