

11.08 ndz.		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 WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), jajko (60g), marchew w słupki (50g), pomidor (50g), polędwica sopocka (30g), 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 WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenno-żytni (110g), jajko (60g), marchew w słupki (50g), pomidor (50g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko)(150ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z JAJKIEM NA TWARDO I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), jajko (60g), marchew w słupki (50g), pomidor (50g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki jęczmienne (45g) KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNO-TWAROGOWĄ Z KOPERKIEM I WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (110g), białko jaja (30g), twaróg (30g), pomidor (65g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g), koperek (5g), sól, pieprz Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		CIASTEczKA OWSIANE BEZ CUKRU Z BANANEM I Z MLEKIEM Składniki: Mleko 2% (100g), Płatki owsiane (30g), banan (15g), masło ekstra (mleko) (5g), erytrol (3g), soda oczyszczona (2g)	CIASTEczKA OWSIANE BEZ CUKRU Z BANANEM I Z MLEKIEM Składniki: Mleko 2% (100g), Płatki owsiane (30g), banan (15g), masło ekstra (mleko) (5g), erytrol (3g), soda oczyszczona (2g)	
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 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	ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 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	ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 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	ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 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

KLUSKI LENIWE

KLUSKI LENIWE

KLUSKI LENIWE

	KLUSKI LENIWE Z JOGURTEM NATURALNYM, Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI 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) Kompot wieloowocowy (250ml)	Z JOGURTEM NATURALNYM, Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI 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) Kompot wieloowocowy (250ml)	Z JOGURTEM NATURALNYM Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI 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) Kompot wieloowocowy (250ml)	Z JOGURTEM NATURALNYM Z CYNAMONEM I TRUSKAWKAMI 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) Kompot wieloowocowy (250ml)
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ 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) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ 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) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I SZYNKĄ WIEPRZOWĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), pomidor (80g), ser żółty (mleko) (35g), szynka wieprzowa (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKI Z SZYNKĄ I DŻEMEM Składniki: Chleb pszenny (60g), pomidor (80g), ser żółty (mleko) (35g), szynka wieprzowa (15g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) PN:Chleb pszenny (30g), szynka (15g) Herbata (250ml)
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