

03.06 Pon.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZESWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (mleko) (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (mleko) (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI</p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (mleko) (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p>PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</p> <p>Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki kukurydziane (45g)</p> <p>KANAPKI Z SZYNKĄ Z INDYKA I SERKIEM ŚMIETANKOWYM</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (110g), pomidor (65g), szynka z indyka (40g), serek śmietankowy (mleko) (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	II ŚNIADANIE		Jogurt owocowy bez cukru (150g) z nasionami chia (10g)	kefir naturalny (mleko) (150g) z nasionami chia (15g)	
	OBIAD	<p>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ</p>	<p>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ</p>	<p>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM</p>	<p>KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ</p> <p>Składniki: Woda (200g), ziemniaki (70g), marchew (40g), kasza jęczmienna perłowa (40g), mięso z ud kurczaka bez skóry (25g), pietruszka korzeń (10g), seler korzeniowy (10g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>PIEROGI (300g) Z SEREM BIAŁYM I BRZOSKWINIĄ</p>

	<p>Składniki: Pierogi (mąka pszenna, jajko kurze, twaróg półtłusty (mleko))</p> <p>brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (mleko) (20g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki: Pierogi (mąka pszenna, jajko kurze, twaróg półtłusty (mleko))</p> <p>brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (mleko) (20g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki: Pierogi (mąka pszenna, jajko kurze, twaróg półtłusty (mleko))</p> <p>jogurt naturalny (mleko) (20g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p>Składniki: Pierogi (mąka pszenna, jajko kurze, twaróg półtłusty (mleko))</p> <p>brzoskwinia w syropie (50g) jogurt naturalny (mleko) (20g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
KOLACJA	<p>KANAPKI Z PASTĄ Z FASOLI I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (970g), polędwica sopocka (15g), fasola czerwona (35g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (10g) Kalarepa (50g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g) polędwica (10g), masło ekstra (mleko) (5g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z PASTĄ Z FASOLI I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (70g), polędwica sopocka (15g), fasola czerwona (35g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (10g) Kalarepa (50g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g) polędwica (10g), masło ekstra (mleko) (5g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z PASTĄ Z FASOLI I WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), polędwica sopocka (25g), fasola czerwona (35g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (mleko) (15g) Kalarepa (50g) Herbata (250ml)</p>	<p>KANAPKI Z WĘDLINĄ</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (70g), polędwica sopocka (15g), pomidor (65g), dżem (35g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszemno-żytni (30g) polędwica (10g), masło ekstra (mleko) (5g) Herbata (250ml)</p>
II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), ogórek świeży (40g), polędwica sopocka (30g)	

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

