

27.06 Czw.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<p><b>KASZA MANNA NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), kasza manna (<b>pszenica</b>)( 45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (<b>mleko</b>) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KASZA MANNA NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), kasza manna (<b>pszenica</b>)( 45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenno-żytni</b> (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (<b>mleko</b>) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI RYŻOWYMI</b></p> <p>Składniki: Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (150ml), płatki ryżowe (45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SAŁATKA GRECKA</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pełnoziarnisty</b> (110g), szynka wieprzowa (50g), rzodkiewka (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Sałatka: Sałata lodowa (30g), pomidor (30g), ogórek świeży (30g), feta (<b>mleko</b>) (15g),olej (10g),sól, pieprz, sok z cytryny</p> <p>Herbata (250ml)</p>	<p><b>KASZA MANNA NA MLEKU</b></p> <p>Składniki: <b>Mleko</b> krowie 2% (300ml), kasza manna (<b>pszenica</b>)(45g)</p> <p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b>(110g), pomidor (65g), serek homogenizowany (<b>mleko</b>)(60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p>
	<b>II ŚNIADANIE</b>		Chleb <b>razowy</b> (25g), <b>jajko</b> (30g), sałata (15g)	Chleb <b>razowy</b> (25g), <b>jajko</b> (30g), sałata (15g)	
	<b>OBIAD</b>	<p><b>ZUPA KOPERKOWA</b></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><b>ZUPA KOPERKOWA</b></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><b>ZUPA KOPERKOWA</b></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><b>ZUPA KOPERKOWA</b></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><b>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Makaron świderki z <b>pszenicy</b> durum (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (<b>mleko</b>)(20g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</p> <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<b>jaika, gorczyca</b>) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Makaron świderki z <b>pszenicy</b> durum (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (<b>mleko</b>)(20g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</p> <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<b>jaika, gorczyca</b>) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Makaron świderki <b>razowy</b> (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (<b>mleko</b>)(20g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (50g), czosnek (3g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</p> <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY: Składniki: Czerwona kapusta (100g), marchew (30g), jabłko (20g), majonez (<b>jaika, gorczyca</b>) (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>	<p><b>KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM Z MAKARONEM</b></p> <p>Składniki: Makaron świderki (<b>pszenica</b>) (150g), pierś z kurczaka (90g), mozzarella (<b>mleko</b>)(20g), jogurt naturalny (<b>mleko</b>) (50g), olej rzepakowy (3g), sól, pieprz, oregano</p> <p>Fasolka szparagowa (150g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p>
<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
<b>KOLACJA</b>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREK WIEJSKI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), ogórek (65g), serek wiejski (<b>mleko</b>)(60g), szynka wieprzowa gotowana (20g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g) PN: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (5g)szynka(20g), Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREK WIEJSKI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (70g), ogórek (65g), serek wiejski (<b>mleko</b>)(60g), szynka wieprzowa gotowana (20g), sałata (15g),masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g) PN: Chleb <b>pszemno-żytni</b> (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (5g)szynka(20g), Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREK WIEJSKI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>peńnoziarnisty</b> (90g), ogórek (65g), serek wiejski (<b>mleko</b>)(60g), szynka wieprzowa gotowana (40g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (15g) Herbata (250ml)</p>	<p><b>KANAPKI Z SZYNKĄ I SEREK WIEJSKI</b></p> <p>Składniki: Chleb <b>pszenny</b> (70g), pomidor (80g), serek wiejski (<b>mleko</b>)(50g), szynka wieprzowa gotowana (20g), sałata (15g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (10g) PN: Chleb <b>pszenny</b> (30g), masło ekstra (<b>mleko</b>) (5g)szynka(20g), Herbata (250ml)</p>
<b>II KOLACJA</b>			Hummus ( <b>sezam</b> ) (30g), pomidor (30g), chleb chrupki <b>żytni</b> (15g)	

## DIETA PODSTAWOWA



### Wartości odżywcze

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

## DIETA CUKRZYCOWA



### Wartości odżywcze

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

## DIETA LEKKOSTRAWNA



### Wartości odżywcze

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