

30.06 Sob.		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 (makreła, 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 (makreła, 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 (makreła, 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 sopocka (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 sopocka (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 sopocka (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 sopocka (20g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (10g) PN: Chleb pszenny (30g), masło ekstra (mleko) (5g) polędwica (20g) Herbata (250ml)	
II KOLACJA				Pomidor (40g), polędwica sopocka (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