

11.07 Czw.		PODSTAWOWA	PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA I PEDIATRII	CUKRZYCOWA	ŁATWOSTRAWNA
	ŚNIADANIE	PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko), pestki słonecznika)(60g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)	PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko), pestki słonecznika)(60g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)	PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (mleko) (150ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA I PESTEK SŁONECZNIKA Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), pasta z brokuła i pestek słonecznika (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko), pestki słonecznika)(60g), szynka wieprzowa (30g), ogórek świeży (65g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)	PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Składniki: Mleko krowie 2% (300ml), płatki ryżowe (45g) KANAPKI Z SZYNKĄ I PASTĄ Z BROKUŁA Składniki: Chleb pszenny (110g), pasta z brokuła (brokuł, ser feta (mleko), jogurt naturalny (mleko)(60g), szynka wieprzowa (30g), pomidor (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko)(15g) Herbata (250ml)
	II ŚNIADANIE		KISIEL TRUSKAWKOWY Składniki: Woda (100g), truskawki (60g), ksylitol (5g), skrobia ziemniaczana (5g) Pieczywo chrupkie żytnie (15g)	Chleb pełnoziarnisty (35g), polędwica sopočka (25g), rzodkiewka (15g), masło ekstra (mleko) (5g)	
	OBIAD	ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron pszenny (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (mleko)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron pszenny (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (mleko)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron pełnoziarnisty (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (mleko)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM Składniki: Woda (200g), kalafior (90g), marchew (40g), makaron pszenny (40g), pietruszka, korzeń (20g), jogurt grecki (mleko)(5g), por (10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

		KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki: Łopátka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g) SURÓWKA Składniki: Marchew (110g), jabłko (40g), jogurt naturalny (mleko)(15g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki: Łopátka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g) SURÓWKA Składniki: Marchew (110g), jabłko (40g), jogurt naturalny (mleko)(15g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki: Łopátka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g) SURÓWKA Składniki: Marchew (110g), jabłko (40g), jogurt naturalny (mleko)(15g), sól, pieprz Kompot wieloowocowy (250ml)	KOTLETY MIELONE PIECZONE Składniki: Łopátka wieprzowa (90g), jajko kurze (20g), bułka tarta pszenna (20g), cebula (15g), olej rzepakowy (10g) Ziemniaki (250g) Marchew gotowana (150g), masło (mleko) (5g) Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA	KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek świeży (65g), ser twarogowy (mleko) (40g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek świeży (65g), ser twarogowy (mleko) (40g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek świeży (65g), ser twarogowy (mleko) (40g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)	KANAPKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I BIAŁYM SEREM Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), ser twarogowy (mleko) (40g), szynka wieprzowa (30g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Chleb pełnoziarnisty (35g), jajko (30g), papryka (30g)	

DIETA PODSTAWOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2303 kcal	Białko ogółem:	112.14 g
Tłuszcz:	72.51 g	Węglowodany ogółem:	310.97 g
Glukoza:	14.29 g	Błonnik pokarmowy:	38.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.52 g	Sól:	4.81 g

DIETA CUKRZYCOWA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2354 kcal	Białko ogółem:	123.93 g
Tłuszcz:	68.33 g	Węglowodany ogółem:	329.34 g
Glukoza:	12.23 g	Błonnik pokarmowy:	34.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.73 g	Sól:	7.99 g

DIETA LEKKOSTRAWNA



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2300 kcal	Białko ogółem:	119.71 g
Tłuszcz:	65.44 g	Węglowodany ogółem:	324.7 g
Glukoza:	10.21 g	Błonnik pokarmowy:	28.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.28 g	Sól:	7.58 g