

**FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX,
BEATA WALCZAK-TOMATO**

Dietetyk: Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

DIETA DLA KOBIET W III trymestrze ciąży i matek karmiących

ZALECENIA : około 2800 Kcal Białko 110g Tłuszcz 98g

Węglowodany 385g +/- 10%

SOBOTA 15.02.2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	200 40 60	Kcal 877 B 30g W 120g T 33g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szyńka polędwica (6,9) Szyńka wieprzowa(6,9) Ogórek świeży Sałata	100 150 25 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z serem twarogowym ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser twarogowy (7) Ogórek	70 5 50 20	Kcal 248 B 16g W 40g T 3,2 g NKT 4,4g/Sól 542 mg
Obiad	Zupa krem jarzynowy G	Włoszczyzna (9) Bukiet jarzyn(9) Ziemniak Sól, pieprz, koperek Woda	100 100 25	Kcal 580/ 574 kcal B 38 g/ 37g W 68g/ 64g T 21g/ 22g NKT 7g Sól 273 mg
	Pulpety w sosie pomidorowym G Ziemniaki G Kasza jęczmienna 100g (cukrzyca) Warzywa got.	Mięso mielone drob. Cebula ,sól, pieprz, Koncentrat pomidorowy Mąka pszenna(1) Bulion Ziemniaki Warzywa got.	100 25 5 20 200 100	
Podwieczorek	Koktajl energetyczny	Jogurt naturalny(7) Owoce mrożone jagodowe Orzechy włoskie (8)	150 100 30	Kcal 260 B 13g W 29g T 10 g NKT 3,7 g/Sól 98 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Sałatka warzywna	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szyńka indyczanka (6,9) Sałata Pomidor ,Ogórek Jogurt nat.(7) Szczypiorek	150 25 60 50 200 70 5	Kcal 639 B 22g W 88 g T 24g NKT11g Sól 636 mg
2604kcal/2598 kcal B120g/119 g W 347g/343g T 93g/94g				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty
pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

NIEDZIELA 16.02.2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z twarogiem, rzodkiewką Pomidor	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 895 B 32g W 121g T 34g NKT 12g Sól 950 mg
		Płatki owsiane (1)	40	
		Jabłko ½ szt	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	150	
		Masło(7)	25	
		Ser twaróg, mleko(7)	60	
	Rzodkiewka	20		
	Pomidor	100		
II Śniadanie	Bułka razowa z Serkiem smakowym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Serek homogenizowany(7)	70 5 50	Kcal 339 B 10g W 41g T 15g NKT 2,9g/Sól 332 mg
Obiad	Zupa rosół z makaronem G Kurczak w potrawce P Sos biały G Ryż brązowy G Marchewka got G	Mięso drobiowe z kością	50	Kcal 869 B 57g W 92g T 32g NKT 6g Sól 447 mg
		Włoszczyzna (9)	150	
		Cebula	10	
		Sól ,pieprz, ziele	5	
		angielskie, liść laurowy,		
		Makaron (1,3)	30	
		Mięso z kurczaka	100	
		Jajko (3)	15	
		Śmietanka 18% (7)	20	
		Olej ,mąka pszenna(1)	5	
		Sól, pieprz, gałka	10	
		muszkatołowa		
	Ryż	100		
	Marchewka got.	100		
Podwieczorek	Jabłko Jogurt naturalny	Jabłko	150	Kcal 163 B 7,4g W 28g T 2,9g NKT 2,1g/Sól 60 mg
		Jogurt naturalny (7)	150	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,7)	150	Kcal 788 B 22g W 115 g T 32g NKT10g Sól 1000 mg
		Masło (7)	25	
	Sałatka jarzynowa G	Marchew	45	
		Ziemniak	50	
		Jajko (3)	50	
		Seler (9)	80	
		Natka pietruszki	5	
		Majonez(7)	15	
		Jogurt (7),Sól, pieprz,	30	
2995 kcal B 128g W 397g T 113g				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty
pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki
Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

PONIEDZIAŁEK 17.02.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku /Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 937 B 31g W 112g T 42g NKT 16g Sól 1211 mg
		Płatki owsiane (1)	40	
		Gruszka ½ szt	70	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	150	
		Masło(7)	25	
		Krakowska (6,9)	15	
		Ser żółty(7)	30	
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 296 B 13 g W 40g T 10g NKT 4,4g/ Sól 5,5 mg
		Masło (7)	5	
		Jajko (3)	50	
		Ogórek	50	
Obiad	Zupa krem brokułowy G Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim GD	Włoszczyzna(9)	150	Kcal 770 B 45g W 99g T 24 g NKT 13g Sól 275 mg
		Brokuł	200	
		Ziemniaki	50	
		Sól ,pieprz, liść laurowy	8	
		Mięso z kurczaka miel.	100	
		Olej	5	
		Zioła prowansalskie, sól,	15	
		Pieprz , papryka słodka,		
		Bulion	100	
		Koncentrat 30%	50	
		Marchew	50	
		Makaron pełnoziar. (1)	100	
Podwieczorek	Kefir Pieczywo dietetyczne	Kefir	150	Kcal 179 B 8,5g W 28g T 3,6g NKT 0,7g/Sól 3,7 mg
		Chleb chrupki żytni (1,6,11)	30	
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Surówka z selera z jabłkiem	Chleb razowy (1,6,11)	150	Kcal 677 B 22g W 96 g T 25g NKT13g Sól 1166 mg
		Masło (7)	25	
		Szynka wieprzowa(6,9)	30	
		Szynka drobiowa (6,9)	30	
		Seler tarty	100	
		Jabłko,	90	
		Jogurt nat ,majonez(7)	60	
		Sól, pieprz	5	
2859 kcal B 121g W 378g T 107g				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

WTOREK 18.02. 2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	200 30 60	Kcal 872 B 30g W 119g T 33g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Szynka żywiecka(6,9) Szynka drobiowa(6,9) Masło(7) Pomidor Sałata	100 100 30 30 20 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor	70 5 100	Kcal 237 B 7,2g W 42g T 5,4g NKT 2g Sól 625 mg
Obiad	Zupa krem pomidorowy z grzankami razowymi G	Włoszczyzna (9) Koncentrat pomidor. 30% Sól, pieprz, koperek Woda Chleb razowy grzanki	100 100 15 10	Kcal 778 B 49g W 72,9g T 35g NKT 5g Sól 168 mg
	Gulasz drobiowy D	Mięso z kurczaka Olej	100 20	
	Kasza gryczana G	Sól , pieprz, papryka Kasza gryczana	20 100	
	Buraczki tarte G	Buraczki ,kwas. Cytry. sól, pieprz.	100	
Podwieczorek	Smoothie z owocami mrożonymi i bananem	Mleko 3,2%(7) Banan Maliny mrożone	150 120 100	Kcal 275 B 7,4g W 57g T 5,4g NKT 1,6 Sól 58 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,7) Masło (7)	150 25	Kcal 559 B 31g W 84 g T 15g NKT 9g Sól 508mg
	Galarcik drobiowy G	Mięso got. z kurczaka Jarzyny got.(marchew, seler, pietruszka) Groszek ,natka pietruszki Jajko (3) Żelatyna ,sól , przyprawy	50 55 10 15 10	
2721 kcal B 126g W 376g T 95g				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

ŚRODA 19.02. 2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt	200 40 60	Kcal 924 B 28g W 119g T 40g NKT 16g Sól 1211 mg
	Kawa zbożowa /herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka wieprzowa(6,9) Ser żółty (7) Pomidor Sałata	100 150 25 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ogórek	70 5 30 50	Kcal 248 B 9,5 g W 42g T 5,9g NKT 4,2g/Sól 505 mg
Obiad	Zupa krem jarzynowa G	Włoszczyzna(9) Szpinak Ziemniak	100 150 25	Kcal 713/690 B 45g/44g W 61g/54g T 33 g/34g NKT 4,3g Sól 351 mg
	Pieczeń rzymska D,G Ziemniaki G Sos biały Kasza jęczmienna 100g (cukrzyca)	Mięso mielone drobiowe Jajko (3) Zioła prowansalskie, Sól, pieprz, Włoszczyzna (9) Śmietanka 18%(7) Olej Ziemniaki Mieszanka mrożona(9)	100 15 10 2 50 20 5 200 100	
	Marchew got. G			
Podwieczorek	Kisiel owocowy bez cukru Pieczywo dietetyczne	Owoce mrożone Woda Mąka ziemniaczana Chleb chrupki żytni (1,6,11)	120 100 5,5 30	Kcal 220 B 4,9 g W 51,8g T 1,4g NKT 0,1g/Sól 121 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Sałatka z pomidora i ogórka	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka polędwicz. (6,9) Szynka rolada drob.(6) Pomidor ,ogórek Jogurt naturalny (7)	150 25 30 30 200 50	Kcal 616 B 22g W 82 g T 24g NKT 3g Sól 935mg
2733 kcal/2710 kcal B 109 g/108g W 359g/352g T 105g/106g				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

CZWARTEK 20.02. 2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Gruszka ½ szt	200 40 60	Kcal 893 B 32g W 117g T 36g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka wenecka (6,9) Szynkowa (7) Rzodkiewka Sałata	100 150 25 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką i sałatą	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Papryka Sałata	70 5 70 5	Kcal 241 B 7,3g W 43 g T 5,6 g NKT 3 g Sól 334mg
Obiad	Zupa krupnik	Włoszczyzna(9) Ziemniaki Sól, pieprz, Kasza jęczmienna Natka pietruszki	100 20 5 20 5	Kcal 588/ 615 kcal B 32 g/ 32g W 96 g/ 102g T 15 g/ 16g NKT 7g Sól 381 mg
	Udko z kurczaka duszone G,D Ziemniaki Ryż brązowy (cukrzyca) Warzywa got.	Mięso z ud kurczaka Olej Sól , pieprz, papryka, majeranek Ziemniaki Warzywa got.	100 5 5 200 100	
Podwieczorek	Jogurt naturalny z bakaliami (8)	Jogurt naturalny 2%(7) Mix bakaliowy (8) (rodzynki, orzechy, słonecznik)	150 30	Kcal 217 B 910g W 20g T 11 g NKT 2 g Sól 331 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką, Pasta z fasoli	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Fasola czerwona Sok z cytryny, Koperek, Oliwa z oliwek	100 20 30 100 15 5 5	Kcal 737 B 22g W 89 g T 34g NKT 14g Sól 1007 mg
2676kcal/2703 kcal B 105g/105g W 367g/373g T 102g/103g				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piec – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

PIĄTEK 21.02. 2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	200 30 60	Kcal 977 B 27g W 121g T 45g NKT 25g Sól 1015 mg
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem topionym ,pomidorem	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Ser topiony(7) Pomidor	100 150 25 50 100	
II Śniadanie	Bułka razowa z serkiem homogenizowanym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Serek homogenizowany naturalny (7) Ogórek	70 5 50 20	Kcal 280 B 8,3g W 40g T 10 g NKT 2,9g/Sól 332 mg
Obiad	Zupa barszcz ukraiński G Zupa barszcz czysty (cukrzyca) G	Włoszczyzna(9) Buraki Biała fasola Ziemniak	100 50 20 20	Kcal 624/ 684kcal B 34g/ 35g W 100 g/ 111g T 16 g/ 17g NKT 10g Sól 1093 mg
	Ryba w warzywach po grecku Ziemniaki G Kasza jęczmienna 100g G (Cukrzyca)	Ryba filet(4) Włoszczyzna (9) Sól, pieprz ziółowy, Kurkuma Koncentrat pomidor.30% Ziemniaki	100 150 30 15 30 200	
Podwieczorek	Sałatka owocowa ze słonecznikiem	Mieszanka owoców sezonowych (jabłko, banan, pomarańcza) Słonecznik ziarna	200 10	Kcal 208 B 4,7g W 43g T 2,9 g NKT 0,6g/Sól 6,3 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Ser żółty(7)	150 25 30	Kcal 739 B 25g W 79 g T 38g NKT10g Sól 1000 mg
	Kanapki z pastą z serowa	Jajko (3) Jogurt nat, Musztarda Sól, pieprz Koperek	50 50 5 2 5	
2828 kcal/2888kcal B 100g/101g W 385g/396g T 112g/113g				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty
pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

SOBOTA 22.02. 2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt	200 40 60	Kcal 887 B 26g W 129g T 32g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką, dżemem niskosł. Pomidor cukrzyca 100g	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Dżem niskosłodzony Ogórek świeży Sałata	100 150 25 30 50 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor	70 5 100	Kcal 237 B 7,2g W 42g T 5,4g NKT 2g Sól 625 mg
Obiad	Zupa szpinakowa G Filet w sosie ziołowym Ziemniaki Ryż cukrzyca Warzywa got.	Włoszczyzna(9) Szpinak Ziemniaki Sól , pieprz , Gałka muszkatołowa, Mięso z piersi kurczaka Przyprawa ziołowa, sól, Pieprz Śmietanka 18%(7) Olej Ryż brązowy Warzywa mrożone mix	100 150 50 5 2 100 20 10 30 5 100 100	Kcal 709/ 756 B 39g/ 39g W 76g/ 87g T 30g/ 31g NKT 3g Sól 244 mg
Podwieczorek	Koktajl jabłkowy	Jogurt naturalny(7) Jabłko	150 150	Kcal 175 B 5,7g W 31g T 3,7g NKT 2,1g/Sól 1016 mg
Kolacja	Herbata Galantyna drobiowa G Sałata z warzywami	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Galantyna drobiowa Sałata Pomidor ,ogórek Jogurt nat.(7) Koperek	150 25 60 50 150 20 2	Kcal 736 B 39g W 89g T 27g NKT 11g Sól 964 mg
2744kcal/ 2791kcal B 118g/ 118g W 369g/ 380g T 99g/ 99g				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty
pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki
Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

NIEDZIELA 23.02.2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką i twarogiem	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane Gruszka ½ szt Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka konserwowa(6,9) Ser twarogowy(7)	200 40 60 100 150 25 30 60	Kcal 915 B 37g W 119g T 35g NKT 14g Sól 1800 mg
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i Ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ogórek	70 5 20 50	Kcal 247 B 9,6 g W 41g T 5,9g NKT 4,2g Sól 505 mg
Obiad	Zupa rosół z makaronem G Rolada drobiowa z warzywami D Ryż G Marchew got G	Mięso drobiowe z kością Włoszczyzna (9) Cebula Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Makaron (1,3) Mięso z piersi kurczaka Marchew seler, por, Przyprawa curry, sól, Pieprz Olej Marchewka gotowana	50 150 10 5 30 100 20 5 10 100	Kcal 812 B 51g W 94g T 28g NKT 4 g Sól 519 mg
Podwieczorek	Jogurt naturalny z bakaliami (8)	Jogurt naturalny 2%(7) Mix bakaliowy (8) (rodzynki, orzechy, słonecznik)	150 30	Kcal 217 B 910g W 20g T 11 g NKT 2 g Sól 331 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z pastą jajeczną Sałatka z pomidora i ogórka	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Jajko got.(3) Jogurt nat.(7) Rzodkiewka	150 25 100 50 50	Kcal 630 B 17g W 82 g T 28g NKT12g/Sól 636mg
2822 kcal B 127g W 358g T 109g				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

PONIEDZIAŁEK 24.02. 2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane Jabłkiem ½ szt	200 40 60	Kcal 855 B 25g W 118g T 34g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa(6,9) Szynka wieprzowa(6) Ogórek Sałata	100 150 25 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z dżemem niskosłodzonym Pomidor 50g (cukrzyca)	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Dżem niskosłodzony	70 5 25	Kcal 259/ 237 B 6,4 g/ 7,2g W 48,2g/ 42g T 5,2g/ 5,4g NKT 3g/Sól 334 mg
Obiad	Zupa krem pomidorowy z grzankami razowymi G	Włoszczyzna (9) Koncentrat pomidor. 30% Sól, pieprz, koperek Woda Chleb razowy grzanki(1)	100 100 15 10	Kcal 794 B 47g W 98g T 25g NKT 10g Sól 1290 mg
	Makaron z kurczakiem i szpinakiem	Mięso z kurczaka Olej Sól , pieprz, zioła prowansalskie Śmietanka18% (7) Szpinak Makaron pełnoziarn. (1)	100 5 15 30 200 100	
Podwieczorek	Koktajl żółte orzeźwienie	Banan Cytryna Jabłko Pomarańcza Woda	60 40 75 200 100	Kcal 205 B 3g W 42,5g T 1 g NKT 0,6g/Sól 6,3 mg
Kolacja	Herbata Sałatka z groszku, jajka, szynki konserwowej, z jogurtem i majonezem	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Groszek konserwowy Jajko got.(3) Szynka konserwowa(6,9) Jogurt ,majonez, (7)	100 20 80 50 50 20	Kcal 668 B 25g W 63 g T 36g NKT 14g Sól 1200mg
2825 kcal/ 2801kcal B 107 g /108g W 388g /382g T 102 g/102,2g				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki
Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

KUCHNIA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE