

**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%**

**SRODA 24.06.2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane Gruszka ½ szt	200 40 60	<b>Kcal 867/789</b> <b>B 24g/24g</b> <b>W 125g/100g</b> <b>T 32g/32g</b> <b>NKT 15g</b> <b>Sól 1094 mg</b>
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Rolada drobiowa(6,9) Dżem niskosłodzony <b>Pomidor cukrzyca</b>	100 150 25 30 50 100	
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką i sałatą	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Papryka Sałata	70 5 70 5	<b>Kcal 247</b> <b>B 7,7g</b> <b>W 44g</b> <b>T 5,7g</b> <b>NKT 3g/Sól 334 mg</b>
Obiad	Zupa krem marchewkowy G (1,7)	Marchew Włoszczyzna (9) Cebula Por Olej Jogurt nat Ziele angielskie, Liść laurowy, Papryka słod. kurkuma, pieprz, sól,	170 100 50 50 10 20 3 2 8 6	<b>Kcal 710/ 724kcal</b> <b>B 47g /47g</b> <b>W 88g/90g</b> <b>T 22g/ 23g</b> <b>NKT 13 g</b> <b>Sól 436 mg</b>
	Gulasz drobiowy SD Ziemniaki G <b>Kasza jęczmienna 100g dla(cukrzyca)</b> Warzywa got.	Mięso drobiowe Koncentrat pomidorowy Sól ,pieprz, majeranek, Ziemniaki G Warzywa got. (9)	100 15 25 200 100	
Podwieczorek	Kefir Jabłko Płatki owsiane	Kefir (7) Jabłko Płatki owsiane(1)	150 150 20	<b>Kcal 235</b> <b>B 9g</b> <b>W 39g</b> <b>T 5,3g</b> <b>NKT 1,8 g/Sól 138 mg</b>
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7)	150 25	<b>Kcal 723</b> <b>B 28g</b> <b>W 77 g</b> <b>T 34 g</b> <b>NKT 11 g</b> <b>Sól 636 mg</b>
	Kanapki z szynką, żółtym serem Sałata z warzywami i jogurtem	Szynka wieprzowa (6) Ser żółty (6,9) Pomidor ,ogórek, szczypiorek, sałata, Jogurt nat (7)	30 30 200 50	
<b>2782 kcal/2796kcal B 115,7 g/115,7g W 350g/351g T 99g/100g</b>				

**CZWARTEK 25.06.2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na mleku <b>G</b>  Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką Pasta jajeczna <b>G</b>	Mleko 3,2%(7)	200	<b>Kcal 874</b> <b>B 32g</b> <b>W 101g</b> <b>T 37g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 823 mg</b>
		Płatki owsiane(1)	30	
		Jabłko ½ szt	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	150	
		Szynka wenecka(6,9)	30	
		Masło(7)	25	
		Jajko gotowane (3)	50	
		Jogurt nat (7)	50	
		Szczypiorek	5	
Salata	5			
II Śniadanie	Bułka razowa z Serem homogeniz. smakowym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser smakowy(7)	70 5 50	<b>Kcal 339</b> <b>B 10g</b> <b>W 41,5g</b> <b>T 15g</b> <b>NKT 2,9g/Sól 332 mg</b>
Obiad	Zupa pomidorowa <b>G</b>  Zraz duszony <b>G</b>  Ziemniaki <b>G</b> <b>Kasza gryczana 100g</b> <b>(cukrzyca)</b>  Surówka z marchewki	Włoszczyzna (9)	100	<b>Kcal 855/ 882kcal</b> <b>B 39g/ 39g</b> <b>W 93g/ 97g</b> <b>T 39g/ 41g</b> <b>NKT 7g</b> <b>Sól 273 mg</b>
		Koncentrat pomid.30%	30	
		Sól, pieprz,	25	
		Natka pietruszki	5	
		Makaron nitki(1,3)	35	
		Mięso mielone wieprzowe	120	
		Jajko (3)	15	
		Cebula ,sól, pieprz,	20	
		Mąka pszenna(1)	5	
		Ziemniaki	200	
Marchew tarta	100			
Sok z cytryny, sól, pieprz	5			
Podwieczorek	Koktajl energetyczny	Jogurt naturalny 2%(7) Owoce jagodowe mrożone	150 150	<b>Kcal 175 kcal</b> <b>B 10g</b> <b>W 28g</b> <b>T 3,4 g</b> <b>NKT 3g/Sól 99 mg</b>
Kolacja	Herbata  Kanapki z szynką Sałatka z pomidora i ogórka ze szczypiorkiem	Chleb razowy (1,6,11)	150	<b>Kcal 600</b> <b>B 22g</b> <b>W 67 g</b> <b>T 26g</b> <b>NKT11g</b> <b>Sól 636 mg</b>
		Masło (7)	25	
		Szynka krakowska(6,9)	60	
		Pomidor	100	
		Ogórek	100	
		Jogurt nat.(7)	50	
		Szczypiorek	5	
<b>2843 kcal/ 2870kcal B 113g/113g W 330g/334g T 120 g/122g</b>				

**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: P- parowanie Piecz- pieczenie, D-duszenie S -smażeni

**PIĄTEK 26.06.2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na mleku <b>G</b>	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Gruszka ½ szt	200 30 60	<b>Kcal 753/714</b> <b>B 26g/19g</b> <b>W 109g/100g</b> <b>T 33g/26g</b> <b>NKT 25g</b> <b>Sól 1015 mg</b>
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem topionym , Dżem niskosłodzony <b>Pomidor 100g (cukrzyca)</b>	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Ser topiony(7) Dżem niskosłodzony Pomidor	100 150 25 50 25 100	
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem i ogórkiem zielonym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Jajko (3) G Ogórek	70 5 50 20	<b>Kcal 292</b> <b>B 12 g</b> <b>W 39,8g</b> <b>T10g</b> <b>NKT 4,9g/Sól 5,5 mg</b>
Obiad	Zupa jarzynowa <b>G</b>	Włoszczyzna (9) Bukiet jarzyn mrożonych Koperek, sól, pieprz,	100g 100g 10g	<b>Kcal 567</b> <b>B 36g</b> <b>W 77g</b> <b>T 14g</b> <b>NKT 4,9g</b> <b>Sól 171 mg</b>
	Gzik z Ziemniakami	Ser twarogowy półtł. (7) Mleko 2%(7) Cebula Ziemniaki G	120 25 20 200	
Podwieczorek	Koktajl zielony	Szpinak mrożony rozdrobiony Banan Gruszka Sok z cytryny Woda	100 140 60 10 100	<b>Kcal 194</b> <b>B 4,9g</b> <b>W 43g</b> <b>T 1,3g</b> <b>NKT 0,5g</b> <b>Sól 25 mg</b>
Kolacja	Herbata  Sałatka jarzynowa <b>G</b>	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Marchew Ziemniak Jajko (3) Seler (9) Natka pietruszki Majonez(7) Jogurt (7),Sól, pieprz,	100 45 50 50 80 5 15 30 30	<b>Kcal 732</b> <b>B 21g</b> <b>W 98 g</b> <b>T 31g</b> <b>NKT10g</b> <b>Sól 1000 mg</b>
<b>2538 kcal/2499kcal B 94g/87g W 368g/359g T 86g/79g</b>				

**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 – smażyć

**SOBOTA 27.06.2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na mleku <b>G</b>	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	200 40 60	<b>Kcal 887</b> <b>B 23g</b> <b>W 101g</b> <b>T 39g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 1124 mg</b>
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka wenecka (6,9) Ser żółty(7) Ogórek świeży Sałata	100 150 25 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor Szczypiorek	70 5 50 2	<b>Kcal 220</b> <b>B 6,8 g</b> <b>W 41g</b> <b>T 5,3 g</b> <b>NKT 3g</b> <b>Sól 335 mg</b>
Obiad	Zupa barszcz czysty	Włoszczyzna(9) Buraki Sól ,pieprz, majeranek	100 150 6	<b>Kcal 707</b> <b>B 36g</b> <b>W 114g</b> <b>T 18g</b> <b>NKT 8,3g</b> <b>Sól 1225 mg</b>
	Kurczak w sosie słodko kwaśnym S,D	Mięso z kurczaka Przecier pomidorowy30% Ananas z puszki Włoszczyzna (9) Olej	100 30 30 100 5	
	Ryż brązowy	Ryż	100	
Podwieczorek	Żółte smoothie	Banan Jabłko Pomarańcza Sok z cytryny Woda	100 90 200 10 100	<b>Kcal 249</b> <b>B 3,7g</b> <b>W 60g</b> <b>T 1 g</b> <b>NKT 0,5g/Sól 25 mg</b>
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Sałata z jogurtem i koperkiem	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Sałata Jogurt nat.(7) Koperek	150 25 60 60 20 2	<b>Kcal 669</b> <b>B 27g</b> <b>W 77g</b> <b>T 28g</b> <b>NKT15g</b> <b>Sól 964 mg</b>
<b>2732 kcal B 96,5g W 393g T 91,3g</b>				

**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 28.06.2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na mleku <b>G</b>	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane Jabłko ½ szt	200 40 60	<b>Kcal 838/799</b> <b>B 24g/24g</b> <b>W 112g/102g</b> <b>T 33g/32g</b> <b>NKT 15g</b> <b>Sól 1094 mg</b>
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Rolada drobiowa(6,9) Dżem niskosłodzony <b>Pomidor cukrzyca</b>	100 150 25 30 50 100	
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i rzodkiewką	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Rzodkiewka	70 5 15 30	<b>Kcal 266</b> <b>B 10 g</b> <b>W 42g</b> <b>T 9g</b> <b>NKT 4,2g/Sól 505 mg</b>
Obiad	Zupa rosół z makaronem <b>G (1,3,)</b>  Udko duszone <b>G</b> Sos biały <b>G</b> Ryż brązowy <b>G</b> Marchewka gotowana	Mięso drobiowe z kością Włoszczyzna (9) Cebula Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Makaron (1,3) Mięso z ud kurczaka Mleko 2%(7) Masło, cebula Ryż brązowy Marchew got.	50 150 10 5 30 100 20 5 100 100	<b>Kcal 869</b> <b>B 57g</b> <b>W 92g</b> <b>T 32g</b> <b>NKT 6 g</b> <b>Sól 514 mg</b>
Podwieczorek	Jogurt z bakaliami	Jogurt naturalny Mix bakaliowy(8)	150 30	<b>Kcal 213</b> <b>B 12g</b> <b>W 17g</b> <b>T 10g</b> <b>NKT 0,7g/Sól 3,7 mg</b>
Kolacja	Herbata Galart drobiowy	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Mięso z kurczaka Marchew Jajko (3) Seler (9) Natka pietruszki Groszek Żelatyna Sól, pieprz	150 25 60 23 20 30 30 20 10 5	<b>Kcal 527</b> <b>B 29g</b> <b>W 69g</b> <b>T 14g</b> <b>NKT 9g</b> <b>Sól 508 mg</b>
<b>2713 kcal/ 2566kcal B 120g/120g W 323g/333g T 90g/89g</b>				

**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 29.06.2020**

	<b>Posiłek</b>	<b>Produkt</b>	<b>Gram</b>	<b>Wartość odżywcza Posiłku /Cukrzyca</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Owsianka na mleku G</b>	Mleko 3,2%(7)	200	<b>Kcal 807</b> <b>B 29g</b> <b>W 97g</b> <b>T 33g</b> <b>NKT 19g</b> <b>Sól 1270 mg</b>
		Płatki owsiane (1)	40	
		Gruszka ½ szt	60	
<b>Kawa zbożowa herbata</b>	Mleko 3,2%(7)	100		
	Chleb razowy(1,6,11)	150		
	Masło(7)	25		
<b>Kanapki z szynką, pomidorem,</b>	Szynka drobiowa(6,9)	30		
	Szynka wieprzowa(6,9)	30		
	Pomidor ,Sałata	50		
<hr/>				
<b>II Śniadanie</b>	<b>Bułka razowa z papryką i sałatą</b>	Bułka razowa (1,6,11)	70	<b>Kcal 247</b> <b>B 7,7g</b> <b>W 44g</b> <b>T 5,7g</b> <b>NKT 3g/Sól 334 mg</b>
		Masło (7)	5	
		Papryka	70	
		Sałata	5	
<hr/>				
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ziemniaczana G (1,7,9)</b>	Włoszczyzna(9)	100	<b>Kcal 845</b> <b>B 51g</b> <b>W 106g</b> <b>T 25g</b> <b>NKT 9,8 g</b> <b>Sól 1214 mg</b>
		Ziemniaki (9)	100	
		Cebula	50	
		Sól, pieprz, koper	15	
		Gałka muszkatołowa	2	
	<b>Makaron z kurczakiem i szpinakiem(1,3,7)DG</b>	Mięso z piersi kurczaka	100	
		Zioła prowansalskie	5	
		Śmietanka 18%(7)	30	
		Mąka pszenna (1)	2	
		Olej	5	
Szpinak	200			
Makaron pełnoziarn.(1)	100			
<hr/>				
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kisiel owocowy bez cukru (cukrzyca) G</b>	Owoce mrożone	120	<b>Kcal 232</b> <b>B 4,6g</b> <b>W 53,9g</b> <b>T 1,2 g</b> <b>NKT 0,1g/Sól 141 mg</b>
		Woda	100	
	<b>Pieczywo dietetyczne (3 kromki)</b>	Mąka ziemniaczana	5,5	
		Chleb chrupki (1,6,11)	40	
<hr/>				
<b>Kolacja</b>	<b>Herbata Kanapki z szynką, Twarożek Sałatka z pomidora i ogórka</b>	Chleb razowy (1,6,11)	100	<b>Kcal 655</b> <b>B 26g</b> <b>W 69g</b> <b>T 30g</b> <b>NKT13g/Sól 846 mg</b>
		Masło (7)	20	
		Szynka królewiecka (6,9)	30	
		Ser twarogowy półt. (7)	60	
		Mleko 2%,szczypiorek	20	
		Pomidor ,ogórek	200	
<hr/>				
<b>2786 kcal B 119g W 372g T 96g</b>				

**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 pochodn 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 11.02.2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	<b>Owsianka na mleku G</b>	Mleko 3,2%(7)	200	<b>Kcal 785</b> <b>B 24g</b> <b>W 99g</b> <b>T 32 g</b> <b>NKT 16g</b> <b>Sól 1211 mg</b>
		Płatki owsiane(1)	40	
		Jabłko ½ szt	60	
<b>Kawa zbożowa herbata</b>	Mleko 3,2%(7)	100		
	Chleb razowy(1,6,11)	150		
	Masło(7)	25		
<b>Kanapki z szynką i serem</b>	Szynka drobiowa (6,9)	30		
	Ser topiony(7)	50		
	Pomidor ,sałata	50		
<hr/>				
II Śniadanie	<b>Bułka razowa z Serem homogenizowany smakowym</b>	Bułka razowa (1,6,11)	70	<b>Kcal 339</b> <b>B 10g</b> <b>W 41,5g</b> <b>T 15g</b> <b>NKT 2,9g/Sól 332 mg</b>
		Masło (7)	5	
		Ser smakowy	50	
<hr/>				
Obiad	<b>Zupa koperkowa G</b>	Włoszczyzna (9)	100	<b>Kcal 722</b> <b>B 32g</b> <b>W 122g</b> <b>T 17g</b> <b>NKT 7g</b> <b>Sól 273 mg</b>
		Ziemniak	100	
		Sól, pieprz, koperek	25	
		Woda		
	<b>Leczo warzywne z kielbaską SD</b>	Kielbasa drobiowa(6,9)	70	
		Cebula	50	
	<b>Ryż</b>	Cukinia	200	
		Papryka	200	
		Pieczarki	50	
		Przecier pomidor. 30%	30	
		Bazylią, sól, pieprz, papryka słodka, majeranek.	6	
		Ryż	100	
<hr/>				
Podwieczorek	<b>Koktajl jabłkowy</b>	Jogurt naturalny(7)	150	<b>Kcal 175</b> <b>B 5,7g</b> <b>W 31g</b> <b>T 3,7g</b> <b>NKT 2,1g/Sól 1016 mg</b>
		Jabłko	150	
			30	
<hr/>				
Kolacja	<b>Herbata Sałatka z groszku, jajka, szynki konserwowej, z jogurtem i majonezem</b>	Chleb razowy (1,6,11)	150	<b>Kcal 695</b> <b>B 26g</b> <b>W 64 g</b> <b>T 35g</b> <b>NKT 14g</b> <b>Sól 1200mg</b>
		Groszek konserwowy	80	
		Jajko got.(3)	50	
		Szynka konserwowa(6,9)	50	
		Jogurt ,majonez, (7)	20	
<hr/>				
<b>2716 kcal B 97,7g W 357g T 102,7g</b>				

**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 01.07.2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	<b>Owsianka na mleku G</b>	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane Banan	200 40 60	<b>Kcal 823</b> <b>B 28g</b> <b>W 101g</b> <b>T 33 g</b> <b>NKT 19g</b> <b>Sól 1270 mg</b>
	<b>Kawa zbożowa/ herbata</b>	Mleko 3,2%(7)	100	
	<b>Kanapki z Szynką</b>	Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa. (6,9) Szynka wenecka (6) Pomidor ,sałata	150 25 30 50 50	
II Śniadanie	<b>Bułka razowa z jajkiem i ogórkiem zielonym</b>	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Jajko (3) Ogórek zielony	70 5 50 50	<b>Kcal 292</b> <b>B 12g</b> <b>W 39g</b> <b>T 10g</b> <b>NKT 4,4 g/Sól 5,5 mg</b>
Obiad	<b>Zupa krupnik G (1,7,9)</b>	Włoszczyzna(9) Ziemniaki Kasza jęczmienna(1) Natka pietruszki	100 30 20 5	<b>Kcal 643/ 670kcal</b> <b>B 40g /40g</b> <b>W 96g /102g</b> <b>T 16 g/ 17g</b> <b>NKT 6 g</b> <b>Sól 319 mg</b>
	<b>Filet drobiowy w ziołach D,G, Ziemniaki G Kasza jęczmienna100g (cukrzyca) Warzywa got.</b>	Mięso z piersi kurczaka Zioła prowansalskie Mleko 3,2% Mąka pszenna (1) Olej ,masło(7) Ziemniaki Mieszanka mrożona (9)	100 5 50 2 5 200 100	
Podwieczorek	<b>Smoothie z owocami mrożonymi i bananem</b>	Mleko 2%(7) Banan Maliny mrożone	150 120 100	<b>Kcal 275</b> <b>B 7,4g</b> <b>W 57g</b> <b>T 5,4g</b> <b>NKT 1,6</b> <b>Sól 58 mg</b>
Kolacja	<b>Herbata</b>	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7)	100 20	<b>Kcal 600</b> <b>B 22g</b> <b>W 67 g</b> <b>T 26g</b> <b>NKT11g</b> <b>Sól 636 mg</b>
	<b>Kanapki z szynką Sałatka z pomidora i ogórka ze szczypiorkiem</b>	Szynka (6,9) Pomidor Ogórek Jogurt nat.(7) Szczypiorek	60 100 100 50 5	
<b>2633 kcal/ 2660 kcal B 112g/108g W 363g/366g T 91g/91,4g</b>				

**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



**CZWARTEK 02.07.2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Owsianka na mleku G</b>  <b>Kawa zbożowa/ herbata</b> <b>Kanapki z szynką</b> <b>Pomidorem</b>	Mleko 3,2%(7)	200	<b>Kcal 836</b> <b>B 30g</b> <b>W 102g</b> <b>T 34g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 950 mg</b>
		Płatki owsiane	40	
		Jabłko ½ szt	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	150	
		Masło(7)	25	
		Szynka konserwowa(6,9)	30	
		Szynka krakowska(6)	50	
Pomidor	100			
<b>II Śniadanie</b>	<b>Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem</b>	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor Szczypiorek	70 5 50 2	<b>Kcal 236</b> <b>B 7,2 g</b> <b>W 42g</b> <b>T 5,4 g</b> <b>NKT 3g</b> <b>Sól 335 mg</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa szpinakowa G</b>  <b>Kurczak w sosie curry DG</b>  <b>Ryż brązowy G</b> <b>Warzywa got.</b>	Włoszczyzna(9)	100	<b>Kcal794</b> <b>B 38g</b> <b>W 111g</b> <b>T 26g</b> <b>NKT 11g</b> <b>Sól 489 mg</b>
		Szpinak	100	
		Ziemniaki	50	
		sól, pieprz,	5	
		Śmietanka 18%	30	
		Mięso drobiowe	100	
		Śmietanka 18% (7)	50	
		Mąka pszenna(1)	30	
sól, pieprz, kurkuma,	20			
curry	5			
Koper,	15			
Ryż	100			
Mix warzyw got.	100			
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt Owoc</b>	Jogurt naturalny(7)	150	<b>Kcal 178</b> <b>B 6g</b> <b>W 28g</b> <b>T 5g</b> <b>NKT 2,1g/Sól 1016 mg</b>
		Jabłko	150	
<b>Kolacja</b>	<b>Herbata</b> <b>Kanapki z szynką</b> <b>Salata z jogurtem i koperkiem</b>	Chleb razowy (1,6,11)	150	<b>Kcal 669</b> <b>B 27g</b> <b>W 77g</b> <b>T 28g</b> <b>NKT15g</b> <b>Sól 964 mg</b>
		Masło (7)	25	
		Szynka drobiowa(6,9)	60	
		Salata	60	
		Jogurt nat. (7)	20	
		Koperek	2	
<b>2713 kcal B 109 g W 361g T 100 g</b>				

**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

**PIĄTEK 03.07.2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na mleku <b>G</b>	Mleko 3,2%(7)	200	<b>Kcal 791/752</b> <b>B 19g/19g</b> <b>W 91g/100g</b> <b>T 33g/31g</b> <b>NKT 25g</b> <b>Sól 1015 mg</b>
		Płatki owsiane(1)	30	
		Gruszka ½ szt	60	
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem topionym ,dżem niskosłodzony <b>Pomidor cukrzyca</b>	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	150	
		Masło(7)	25	
		Ser topiony(7)	50	
		Dżem	50	
		Pomidor	100	
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11)	70	<b>Kcal 244</b> <b>B 7,7 g</b> <b>W 44g</b> <b>T 5,5g</b> <b>NKT 4,2g/Sól 505 mg</b>
		Masło (7)	5	
		Szynka drobiowa(6,9)	15	
		Ogórek	30	
Obiad	Zupa krem jarzynowy <b>G</b>	Włoszczyzna(9)	100	<b>Kcal 704</b> <b>B 25g</b> <b>W 92g</b> <b>T 28 g</b> <b>NKT 3g</b> <b>Sól 244 mg</b>
		Mix warzyw	100	
		Ziemniaki	20	
		Sól, pieprz ,koperek	5	
		Kasza	25	
	Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym <b>G,D</b>	Koncentrat pomidorowy	50	
		Bulion warzywny,	150	
		Zioła prowansalskie,	2	
		Sól, pieprz,	2	
		Makaron pełnoziar.(1,3)	100	
Podwieczorek	Koktajl energetyczno- orzechowy	Jogurt naturalny(7)	150	<b>Kcal 328</b> <b>B 10g</b> <b>W 25g</b> <b>T 21 g</b> <b>NKT 3,7 g</b> <b>Sól 98 mg</b>
		Owoce mrożone jagodowe	100	
		Orzechy włoskie (8)	30	
Kolacja	Herbata Kanapki z Pastą jajeczną <b>G (1,3,7)</b>	Chleb razowy (1,7)	150	<b>Kcal 467</b> <b>B 15g</b> <b>W 47 g</b> <b>T 23g</b> <b>NKT12g</b> <b>Sól 636nmg</b>
		Masło (7)	25	
		Jajko got(3)	100	
		Jogurt nat,(7)	50	
		szczypiorek,	10	
		Rzodkiewka	50	
<b>2640 kcal/2601kcal B 80g/80g W 333g/324g T 114g/114g</b>				

**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**