

**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%

PONIEDZIAŁEK 10.05.2021				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku /Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7)	100	Kcal 793 B 27g W 89 g T 36g NKT 16g Sól 1211 mg
		Płatki owsiane (1)	40	
	Kawa zbożowa herbata	Jabłko ½ szt	50	
		Mleko 3,2%(7)	100	
	Kanapki z szynką, serem żółtym i ogórkiem	Chleb razowy(1,6,11)	150	
		Masło(7)	25	
		Wędlina drobiowa (6,9)	30	
		Ser żółty (7)	30	
		Ogórek świeży	50	
		Sałata	5	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor	70 5 100	Kcal 236 B 7,2g W 42g T 5,4g NKT 2,9g/Sól 5,5 mg
Obiad	Zupa krem z selera G	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 849 B 45g W 92g T 35 g NKT 3g Sól 244 mg
		Seler	150	
		Sól ,pieprz, koperek	50	
	Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim G,D,	Koncentrat pomidorowy	50	
		Mięso	100	
		Bulion warzywny,	150	
		Zioła prowansalskie,	2	
		Sól, pieprz,	2	
		Makaron pełnoziar.(1,3)	100	
		Podwieczorek	Koktajl owocowy	
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Sałata z jogurtem i koperkiem	Chleb razowy (1,6,11)	150	Kcal 661 B 27g W 75g T 28g NKT15g/Sól 964 mg
		Masło (7)	25	
		Szynka drobiowa(6,9)	30	
		Sałata	60	
		Jogurt, koperek	25	

2714kcal B 118g W 327 g T 108g

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

WTOREK 11.05.2021

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt	100 40 60	Kcal 808/731 B 22g/21g W 117g/98g T 28g/28g NKT 15g Sól 1094 mg
	Kawa zbożowa herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7)	100 150 25	
	Kanapki z szynką ,dżem, Pomidor (cukrzyca)	Szynka wieprzowa (6,9) Dżem niskosłodzony Pomidor Sałata	30 50 100 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z serem smakowym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser smakowy(7)	70 5 50	Kcal 339 B 10g W 41g T 15g NKT 3g/Sól 335 mg
Obiad	Zupa barszcz czerwony G	Włoszczyzna (9) Buiraczki Sól, pieprz, Natka pietruszki	100 100 25 10	Kcal 754 B 49g W 93g T 22g NKT 9,8g Sól 1214 mg
	Rolada drobiowa z warzywami D,G Kasza jęczmienna 100g	Mięso drob. Cebula ,sól, pieprz, Marchew seler Olej Kasza jęczmienna (1) Mix warzyw mroż.(9)	100 5 25 5 100 100	
Podwieczorek	Jabłko	Jabłko	150	Kcal 163 B 7,4g W 28 T 2,9g NKT 2,1 /Sól 1016 mg
	Jogurt naturalny	Jogurt naturalny(7)	150	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 661 B 27g W 75 g T 28g NKT11g/Sól 636 mg
	Kanapki z szynką Sałatka warzywna	Masło (7) Szynka wieprz. (6,9) Szynka drobiowa (6,9) Sałata Pomidor Ogórek Jogurt nat.(7) Szczypiorek	20 30 30 30 50 50 20 5	
2725kcal /2648kcal B 104g/104g W 326g/307g T 121g/121g				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy 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 12.05.2021

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7) Płatki owsiane(1) Banan	100 40 60	Kcal 842 B 29g W 103g T 34g NKT 16g Sól 1211 mg
	Kawa zbożowa herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Kiełbasa lubuska (6) Pomidor Sałata	100 150 25 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Jajko (3) Szcypiorek	70 5 50 5	Kcal 292 B 12g W 39g T 10g NKT 4,4g/Sól 5,5mg
Obiad	Zupa krem marchwiowy G	Marchew Włoszczyzna (9) Por Olej Jogurt nat (7) Ziele angielskie, Liść laurowy, Papryka słod. kurkuma, pieprz, sól,	170 150 50 50 10 20 3 2 8 6	Kcal 657/671 B 38g/37g W 78g/82g T 22g/23g NKT 4,3g Sól 351 mg
	Filet w ziołach D,G Sos biały Ziemniaki Ryż brązowy (cukrzyca) Marchew Got.	Mięso z piersi kurczaka Zioła prowansalskie, Sól, pieprz, Śmietanka 18% (7) Olej Ziemniaki Marchewka	100 100 2 50 5 100 100	
Podwieczorek	Kisiel owocowy bez cukru (cukrzyca) G	Owoce mrożone Woda Mąka ziemniaczana Cukier	60 100 5,5 5	Kcal 232 B 4,6 g W 53,9g T 1,2 g NKT 0,1g Sól 141 mg
	Pieczewo dietetyczne (3 kromki)	Chleb chrupki żytni (1,6,11)	50	
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką, Twarożek	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Kiełbasa królewiecka(6,9) Ser twarogowy chudy(7) Mleko 3,2%,szypiorek Ogórek	150 25 30 60 10 50	Kcal 593 B 24g W 60 g T 27g NKT 8g Sól 793mg
2616kcal/2630kcal B 110g/109g W 336g/340g T 96g/97g				

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 13.05.2021

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	100 40 60	Kcal 857/739 B 22g/22g W 129g/101g T 27g/27g NKT 17g Sól 789 mg
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką marmolada , Pomidor cukrzyca	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Marmolada Pomidor Sałata	100 150 25 30 50 100 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z pastą fasolową zmiksowaną	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Fasola czerwona w zalewie Sok z cytryny, koperek Oliwa z oliwek	70 5 100 16 15	Kcal 278 B 10g W 46g T 6,3g NKT 2g Sól 625 mg
Obiad	Zupa krupnik G	Włoszczyzna Ziemniaki Kasza jęczmienna (1) Natka pietruszki	100 20 100 2	Kcal 655 B 37g W 104g T 17g NKT 7g Sól 381 mg
	Udko z kurczaka D Sos biały Kasza gryczana G Marchew gotowana	Mięso z ud kurczaka Mąka pszenna(1) Olej sól, pieprz, majeranek Kasza gryczana Marchew Got.	100 5 5 5 100 100	
Podwieczorek	Koktajl mleczno- owocowy	Jogurt naturalny 2%(7) Owoce jagodowe mrożone	150 150	Kcal 154 B 6g W 26g T 3,9g NKT 3g Sól 99 mg
Kolacja	Herbata Galaretki drobiowy	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Mięso z kurczaka Marchew Jajko (3) Seler (9) Natka pietruszki Groszek Żelatyna Sól, pieprz	100 20 60 20 25 30 30 15 10 5	Kcal 527 B 29g W 69 g T 14g NKT 9g Sól 508 mg
2467kcal/2355kcal B 106g/105g W 376g/348g T 70g/ 70g				

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 14.05.2021

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt nat(7)	100	Kcal 782 B 26g W 96g T 33g NKT 10g Sól 754 mg
		Płatki owsiane(1)	30	
		Jabłko ½ szt	60	
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapka z pastą jajeczną	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	150	
		Masło(7)	25	
		Jajko gotowane(3)	50	
Jogurt nat.(7)	50			
Pomidor	50			
II Śniadanie	Bułka razowa z serkiem homogenizowanym Rzodkiewką	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Serek smakowy(7) Rzodkiewki	70 5 50 50	Kcal 339 B 10 g W 41g T 15 g NKT 4,2g/Sól 505 mg
Obiad	Zupa barszcz czysty G	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 625 B 38g W 84g T 20 g NKT 11g Sól 1000 mg
		Buraki	50	
		Pieprz ,sól, majeranek	10	
	Gzik z Ziemniakami	Ser twarogowy półł.(7)	100	
		Mleko 2%(7)	50	
		Cebula, sól, pieprz	30	
Ziemniaki	200			
Podwieczorek	Koktajl zielony	Szpinak mrożony rozdrobniony	100	Kcal 194 B 4,9g W 43 g T 1,3g NKT 0,5g Sól 25 mg
		Banan	70	
		Gruszka	50	
		Sok z cytryny	10	
		Woda	100	
Kolacja	Herbata Kanapki z serem topionym, rzodkiewką Salatka z pomidora z jogurtem naturalnym(7)	Chleb razowy (1,7)	100	Kcal 489 B 18g W 67g T 16g NKT 13g/Sól 768 mg
		Masło (7)	20	
		Ser topiony (7)	50	
		Pomidor	200	
		Jogurt	50	
		Rzodkiewka	30	
2429 kcal B 98g W 332g T 86g				

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

SOBOTA 15.05.2021

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	100 40 60	Kcal 765 B 26g W 99g T 29g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka konser. (6,9) Pomidor Sałata	100 150 25 60 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką i sałata	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Papryka Sałata	70 5 70 5	Kcal 247 B 7,7 g W 44 g T 5,7g NKT 3,4g/Sól 262 mg
Obiad	Zupa pomidorowa G	Włoszczyzna(9) Koncentrat pomidorowy 30% Natka pietruszki ,sól, pieprz	100 50 5	Kcal 791 B 51g W 81g T 29g NKT 3,7g Sól 318 mg
	Naleśnik pełnoziarnisty z serem twarogowym (1,3,7)	Ciasto: Mleko 2%(7),woda Jajko (3) Mąka pszenna typ750 (1) Mąka żytnia typ 1400 (1) Olej Farsz : Ser twaróg chudy Mleko Cukier waniliowy	50 25 30 40 10 100 70 2	
	Surówka z marchewki	Marchew, jabłko,	100	
Podwieczorek	Jogurt z bakaliami	Jogurt naturalny(7) Rodzynki Orzechy włoskie(8)	150 15 15	Kcal 217 B 10g W 20g T 11g NKT 2g/Sól 331 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 695 B 26g W 64g T 35g NKT 3g Sól 935 mg
	Sałatka z ryżem, szynką, jajkiem i kukurydzą (3,7)	Ryż brązowy Jajko got (3) Szynka konserwowa(6) Kukurydza Jogurt naturalny(7) Szcypiorek Sól ,pieprz,	40 50 40 10 50 10 5	
2715 kcal B 122g W 311g T 111g				

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 16.05.2021

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7) Płatki owsiane Jabłko ½ szt	100 40 60	Kcal 833 B 29g W 98g T 36g NKT 16g Sól 1211mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser żółty (7) Pomidor Sałata	100 100 20 30 50 50 5	
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 251 B 9,7 g W 42g T 5,9 g NKT 4,2g/Sól 505 mg
Obiad	Zupa rosół z makaronem	Mięso drobiowe z kością Włoszczyzna (9) Cebula Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy,	50 150 10 5	Kcal 736 B 47g W 83 g T 25 g NKT 6 g Sól 447 mg
	Rolada z kurczaka	Makaron (1,3) Mięso z kurczaka	30 100	
	Ryż biały	Masło, cebula Ryż	5 100	
	Warzywa gotowane	Marchewka	100	
Podwieczorek	Smoothie z owocami sezonowymi i bananem	Mleko (7) Banan Truskawki	125 120 60	Kcal 275 B 7,4g W 57g T 5,4 g NKT 1,6g/Sól 58 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6) Marchew	140 45	Kcal 711 B 21g W 98 g T 27g NKT 14g Sól 1000mg
	Sałatka jarzynowa G	Ziemniak Jajko (3) Seler (9) Natka pietruszki Majonez(7) Jogurt (7),Sól, pieprz,	50 50 80 5 15 30	
2806 kcal B 114g W 378g T 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

PONIEDZIAŁEK 17.05.2021

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7) Płatki owsiane Gruszka	100 40 60	Kcal 745 B 28g W 101g T 25g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Szynka drobiowa (6,9) Pomidor	100 140 25 30 30 100	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor Szczypiorek	70 5 100 5	Kcal 236 B 7,2g W 42g T 5,4g NKT 2,8g Sól 619 mg
Obiad	Zupa jarzynowa G	Włoszczyzna(9) Kalafior Ziemniak	100 150 50	Kcal 700 B 54g W 87g T 19g NKT 1,9g Sól 184 mg
	Gulasz drobiowy D	Mięso drobiowe Olej Sól , pieprz, majeranek	100 10 5	
	Kasza gryczana G	Papryka słodka Kasza gryczana	5 100	
	Buraczki tarte G	Burak got., sól, pieprz, kwasek cytrynowy	100	
Podwieczorek	Jogurt naturalny	Jogurt naturalny	150	Kcal 201 B 8g W 31g T 5,2 g NKT 1,8g/Sól 138 mg
	Chleb chrupki żytni	Chleb chrupki żytni (1,6,11)	20	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11)	150	Kcal 905 B 30g W 80g T 53g NKT 11g Sól 636 mg
	Kanapki z pastą rybną	Masło (7) Ryba filet gotowana (4) Szczypiorek Sok z cytryny Majonez (7) Sól, pieprz	25 100 20 5 50 2	
2787 kcal B 120g W 341g T 107g				

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

WTOREK 18.05.2021

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7)	100	Kcal 833/719kcal B 21g/21g W 124g/95g T 28g/28g NKT 12g Sól 938mg
		Płatki owsiane (1)	40	
		Jabłko ½ szt	60	
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		Szynka drobiowa (6,9)	30	
Pomidor 50g (cukrzyca)	Dżem niskosłodzony	50		
	Sałata	5		
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem i ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Jajko (3) G Ogórek	70 5 25 50	Kcal 292 B 12 g W 39g T 10g NKT 4,9g/Sól 5,5 mg
Obiad	Zupa szpinakowa G	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 770/784 B 52g/51g W 76g/79g T 29g/30g NKT 15g Sól 476 mg
		Szpinak	100	
		Ziemniak ,	30	
		Natka pietruszki ,sól pieprz	15	
	Zraz duszony D	Mięso mielone wieprzowo-drobiowe	100	
	Ziemniaki	Jajko (3)	15	
	Kasza jęczmienna pęczak 100 g(cukrzyca)	Bułka (1) sól, pieprz, majeranek Koper, Ziemniaki	20 5 2 200	
Warzywa got	Marchew got.	100		
Podwieczorek	Koktajl żółte orzeźwienie	Banan Cytryna Jabłko Pomarańcza Woda	60 40 75 200 100	Kcal 249 B 3g W 60g T 1 g NKT 0,6g/Sól 6,3 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką, ogórek .	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka rolada kurczaka Połędwica szynka Ogórek	100 20 30 30 50	Kcal 536 B 18g W 60g T 24g NKT 14g Sól 1007 mg
2680 kcal /2694kcal B 108g/107g W 361g/361g T 93g/96g				

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 19.05.2021

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7)	100	Kcal 827 B 29g W 96g T 36g NKT 16g Sól 1211mg
		Płatki owsiane	40	
	Kawa zbożowa/ herbata	Gruszka ½	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
	Kanapki z szynką i serem	Chleb razowy(1,6,11)	150	
		Masło(7)	25	
		Szynka konserwowa(6,9)	30	
	Ser żółty (7)	30		
	Ogórek	50		
II Śniadanie	Bułka razowa z sałatą i papryką	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 247 B 7,7 g W 44g T 5,7g NKT 3g/Sól 334 mg
		Masło (7)	5	
		Sałata	15	
		Papryka	70	
Obiad	Zupa koperkowa G	Włoszczyzna (9)	100	Kcal 674 B 42g W 84g T 21g NKT 17g Sól 354 mg
		Ziemniak	100	
		Koperek	20	
		Sól, pieprz,	5	
		Woda		
	Filet z kurczaka w sosie pomidorowym	Mięso z kurczaka.	100	
		Cebula ,sól, pieprz,	6	
		Mąka pszenna(1)	10	
	Ziemniaki	Bulion	200	
		Koncentrat pomidorowy	15	
Surówka warzywa	Olej	5		
	Ziemniaki	200		
	Surówka	100		
Podwieczorek	Jogurt	Jabłko	150	Kcal 178 B 6 g W 28g T 5,1g NKT 3 g/Sól 60 mg
	Jabłko	Jogurt naturalny2%(7)	150	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,7)	150	Kcal 605 B 22g W 68 g T 26g NKT 14g Sól 530 mg
		Masło (7)	25	
	Kanapki z twarogiem sałatka z pomidora i ogórka	Ser twarogowy chudy(7)	100	
		Mleko 3,2%,szczypiorek	30	
		Ogórek	100	
		Pomidor	100	
2531 kcal B 107g W 321g T 95g				

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