

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

Dietetyk: Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

DIETA DLA KOBIET W I i II trymestrze ciąży i dla ciężarnych cukrzycowych.

ZALECENIA : około 2400 Kcal Białko 100g Tłuszcze 90g

Węglowodany 330g +/- 10%

ŚRODA 02.09.2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt	100 40 60	Kcal 631 B 20g W 83g T 24g NKT 15g Sól 1094 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Rolada drobiowa(6,9) Dżem niskosłodzony Pomidor cukrzyca	100 100 20 30 50 100	
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką i sałatą	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Papryka Sałata	70 5 70 5	Kcal 247 B 7,7g W 44g T 5,7g NKT 3g/Sól 334 mg
Obiad	Zupa krem z selera G	Bulion warzywny Cebula Pietruszka liście Seler (9) Ziemniaki Sól, pieprz,	250 15 10 60 40 2	Kcal 765 B 43g W 90g T 29g NKT 13 g Sól 436 mg
	Filet z kurczaka w sosie pomidorowym (SD)	Filet drobiowy Pomidory z puszki Papryka, Oregano, Sól, Pieprz, Olej	100 120 2 2 10	
	Kasza jęczmienna 100g Warzywa Got mix	Kasza jęczmienna(1) Warzywa mix	100 100	
Podwieczorek	Kefir Jabłko	Kefir (7) Jabłko	200 150	Kcal 189 B 8,8g W 29g T 4,6g NKT 1,8 g/Sól 138 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7)	100 20	Kcal 617 B 26g W 63 g T 29 g NKT 11 g Sól 636 mg
	Kanapki z szynką, żółtym serem Sałata z warzywami i jogurtem	Szynka wieprzowa (6) Ser żółty (7) Pomidor ,ogórek, szczypiorek, sałata, Jogurt nat (7)	30 30 200 50	
2449 kcal B 107g W 311g T 94g				

CZWARTEK 03.09.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7) Płatki owsiane(1) Brzoskwinia	100 30 60	Kcal 713 B 29g W 79g T 32g NKT 12g Sól 823 mg
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką Pasta jajeczna G	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Szynka lubuska(6,9) Masło(7) Jajko gotowane (3) Jogurt nat (7) Szczypiorek Sałata	100 100 30 20 50 50 5 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 41,5g T 15g NKT 2,9g/Sól 332 mg
Obiad	Zupa pomidorowa G	Włoszczyzna (9) Koncentrat pomid.30% Sól, pieprz, Natka pietruszki Makaron nitki(1,3)	100 30 25 5 35	Kcal 711 B 41g W 73g T 28g NKT 7g Sól 273 mg
	Kurczak w curry z warzywami	Mięso z kurczaka Olej Cebula Papryka Curry Sól , pieprz Ryż	120 10 20 60 2 2 100	
Podwieczorek	Koktajl malinowy z otrębami	Jogurt naturalny 2%(7) Maliny Otręby pszenne(1)	160 150 10	Kcal 199kcal B 9,9g W 37g T 3,9 g NKT 3g/Sól 99 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7)	100 20	Kcal 494 B 20g W 53 g T 21g NKT11g Sól 636 mg
	Kanapki z szynką Sałatka z pomidora i ogórka ze szczypiorkiem	Szynka krakowska(6,9) Pomidor Ogórek Jogurt nat.(7) Szczypiorek	60 100 100 50 5	
2487 kcal B 110g W 291g T 103 g				

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 sezamu12. Dwutlenek siarki13. Łubin 14. Mięczaki .Sposób obróbki: P- parowanie Piecz- pieczenie, D-duszenie S -smażeni

PIĄTEK 04.09.2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7) Płatki owsiane(1) Gruszka ½ szt	200 30 60	Kcal 822 B 22g W 103g T 36g NKT 25g Sól 1015 mg
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem topionym , Dżem niskosłodzony Pomidor 100g (cukrzyca)	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Ser topiony(7) Dżem niskosłodzony Pomidor	100 100 20 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	Kcal 292 B 12 g W 39,8g T10g NKT 4,9g/Sól 5,5 mg
Obiad	Zupa jarzynowa G	Włoszczyzna (9) Bukiet jarzyn mrożonych Koperek, sól, pieprz,	100 140 10	Kcal 766 B 39g W 100g T 25g NKT 4,9g Sól 171 mg
	Burger rybny S	Ryba filet(4) Jajko (3) Cebula Ser żółty tarty(7) Sok z cytryny Kasza manna(1)	100 15 25 15 5 5	
	Ziemniaki	Bułka tarta(1) Sól, pieprz, Olej Ziemniaki	10 2 5 200	
	Warzywa Got	Warzywa mix	100	
Podwieczorek	Kisiel owocowy	Owoce mrożone Woda	120 100	Kcal 232 B 4,6g W 53,9g T 1,2 g NKT 0,1g/Sól 141 mg
	Pieczewo dietetyczne (3 kromki)	Mąka ziemniaczana Cukier Chleb chrupki (1,6,11)	5,5 5 40	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Ser twarogowy chudy (7) Jogurt Nat	100 45 60 25	Kcal 436 B 19g W 47 g T 18g NKT10g Sól 1000 mg
	Twarożek z rzodkiewką G	Rzodkiewka Szczypiorek	60 10	
2548kcal B 98g W 345g T 92g				

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 05.09.2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	100 40 60	Kcal 719 B 26g W 83g T 31g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2% (7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka wenecka (6,9) Ser żółty(7) Ogórek świeży Sałata	100 100 20 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	Kcal 220 B 6,8 g W 41g T 5,3 g NKT 3g Sól 335 mg
Obiad	Zupa barszcz czysty	Włoszczyzna(9) Buraki Sól ,pieprz, majeranek	100 150 6	Kcal 892 B 46g W 135g T 26g NKT 8,3g Sól 1225 mg
	Pulpety w zielonym kremie	Mięso mielone z kurczaka Jajko (3) Brokuł Cukinia Por	100 15 125 150 35	
	Kasza gryczana	Natka pietruszki Papryka słodka, Tymianek, sól, pieprz Olej Ryż	7 5 5 10 100	
	Surówka z marchewki	Marchewka tarta, sól, pieprz,kwasek cytrynowy	100	
Podwieczorek	Żółte smoothie letnie	Banan Jabłko Brzoskwinia Sok z cytryny Woda	100 90 200 10	Kcal 255 B 3,3g W 61g T 1 g NKT 0,5g/Sól 25 mg
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	100 20 60 60 20 2	Kcal 563 B 25g W 63g T 24g NKT15g Sól 964 mg
2665 kcal B 109g W 386g T 88g				

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 06.09.2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7) Płatki owsiane Jabłko ½ szt	100 40 60	Kcal 670 B 20g W 93g T 24g NKT 15g Sól 1094 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Rolada drobiowa(6,9) Dżem niskosłodzony Pomidor cukrzyca	100 100 20 30 25 100	
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i rzodkiewką	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Rzodkiewka	70 5 15 30	Kcal 266 B 10 g W 42g T 9g NKT 4,2g/Sól 505 mg
Obiad	Zupa rosół z makaronem G (1,3,)	Mięso drobiowe z kością Włoszczyzna (9) Cebula Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Makaron (1,3)	50 150 10 5 30	Kcal 757 B 45g W 98g T 23g NKT 6 g Sól 514 mg
	Udko pieczone S,P	Mięso z ud kurczaka Sól, pieprz ,majeranek, papryka słodka, Olej	100 5 5	
	Ryż brązowy G Marchewka gotowana	Ryż brązowy Marchew got.	100 100	
Podwieczorek	Jogurt z bakaliami	Jogurt naturalny(7) Mix bakaliowy(8)	150 30	Kcal 213kcal B 12g W 17g T 10g NKT 0,7g/Sól 3,7 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 458 B 28g W 55g T 14g NKT 9g Sól 508 mg
	Galart drobiowy	Masło (7) Mięso z kurczaka Marchew Jajko (3) Seler (9) Natka pietruszki Groszek Żelatyna Sól, pieprz	20 60 23 20 30 30 20 10 5	
2342 kcal B 114g W 309g T 78g				

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 07.09.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku / Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7)	100	Kcal 639 B 24g W 79g T 25g NKT 19g Sól 1270 mg
		Płatki owsiane (1)	40	
		Gruszka ½ szt	60	
	Kawa zbożowa herbata	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
Kanapki z szynką, pomidorem,	Masło(7)	20		
	Szynka drobiowa(6,9)	30		
	Szynka wieprzowa(6,9)	30		
		Pomidor ,Sałata	50	
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką i sałatą	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 247 B 7,7g W 44g T 5,7g NKT 3g/Sól 334 mg
		Masło (7)	5	
		Papryka	70	
		Sałata	5	
Obiad	Zupa ziemniaczana G (1,7,9)	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 845 B 51g W 106g T 25g NKT 9,8 g Sól 1214 mg
		Ziemniaki (9)	100	
		Cebula	50	
		Sól, pieprz, koper	15	
		Gałka muszkatołowa	2	
	Makaron z kurczakiem i szpinakiem(1,3,7)DG	Mięso z piersi kurczaka	100	
		Zioła prowansalskie	5	
		Śmietanka 18%(7)	30	
		Mąka pszenna (1)	2	
		Olej	5	
		Szpinak	200	
		Makaron pełnoziarn.(1)	100	
Podwieczorek	Kisiel owocowy bez cukru (cukrzyca) G	Owoce mrożone	120	Kcal 232 B 4,6g W 53,9g T 1,2 g NKT 0,1g/Sól 141 mg
		Woda	100	
	Pieczywo dietetyczne (3 kromki)	Mąka ziemniaczana	5,5	
		Cukier	5	
		Chleb chrupki (1,6,11)	40	
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką, Twarożek Sałatka z pomidora i ogórka	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 586 B 24g W 55g T 29g NKT13g/Sól 846 mg
		Masło (7)	20	
		Szynka królewiecka (6,9)	30	
		Ser twarogowy półt. (7)	60	
		Mleko 2%,szczypiorek	20	
		Pomidor ,ogórek	200	
2549 kcal B 113g W 339g T 87g				

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 08.09.2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku	Jogurt Nat.(7)	100	Kcal 663 B 22g W 81g T 28 g NKT 16g Sól 1211 mg
		Płatki owsiane(1)	40	
		Brzoskwinia	60	
	Kawa zbożowa herbata	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
	Kanapki z szynką i serem	Masło(7)	20	
		Szynka drobiowa (6,9)	30	
		Ser topiony(7)	50	
		Pomidor ,sałata	50	
II Śniadanie	Bułka razowa z Serem homogenizowany smakowym	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 339 B 10g W 41,5g T 15g NKT 2,9g/Sól 332 mg
		Masło (7)	5	
		Ser smakowy(7)	50	
Obiad	Zupa koperkowa G	Włoszczyzna (9)	100	Kcal 649 B 38g W 93g T 16g NKT 7g Sól 273 mg
		Ziemniak	100	
		Sól, pieprz, koperek	25	
		Woda		
	Kotleciki z kurczaka z pieruszką	Mięso z piersi kurczaka	100	
		Cebula	20	
		Jajko	25	
	Ziemniaki	Bazylią, sól, pieprz,	200	
		papryka słodka,	50	
	Warzywa Got.	Płatki owsiane (1)	15	
		Ziemniaki	200	
		Warzywa mix	100	
Podwieczorek	Koktajl jabłkowy	Jogurt naturalny(7)	150	Kcal 237 B 10g W 38g T 5g NKT 2,1g/Sól 1016 mg
		Jabłko	150	
		Otręby żytnie (1)	30	
Kolacja	Herbata Pasta brokułowa	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 440 B 12g W 49 g T 21g NKT 14g Sól 1200mg
		Masło (7)	20	
		Brokuł	100	
		Serek naturalny(7)	40	
		Sól, pieprz,	2	
		Oliwa z oliwek	2	
2328 kcal B 93g W 305g T 87g				

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

ŚRODA 09.09.2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7)	100	Kcal 655 B 24g W 83g T 25 g NKT 19g Sól 1270 mg
		Płatki owsiane(1)	40	
		Banan	60	
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
	Kanapki z Szynką	Masło(7)	20	
		Szynka drobiowa. (6,9)	30	
		Szynka wenecka (6)	50	
	Pomidor ,sałata	50		
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem i ogórkiem zielonym	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 292 B 12g W 39g T 10g NKT 4,4 g/Sól 5,5 mg
		Masło (7)	5	
		Jajko (3)	50	
		Ogórek zielony	50	
Obiad	Zupa krupnik G (1,7,9)	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 643 B 40g W 96g T 16 g NKT 6 g Sól 319 mg
		Ziemiaki	30	
		Kasza jęczmienna(1)	20	
		Natka pietruszki	5	
	Filet drobiowy w ziołach D,G,	Mięso z piersi kurczaka	100	
		Zioła prowansalskie	5	
		Mleko 3,2%	50	
	Kasza jęczmienna	Mąka pszenna (1)	2	
		Olej ,masło(7)	5	
	Warzywa got.	Kasza jęczmienna(1)	100	
		Mieszanka mrożona (9)	100	
Podwieczorek	Smoothie z owocami sezonowymi i bananem	Mleko 2%(7)	150	Kcal 275 B 7,4g W 57g T 5,4g NKT 1,6 /Sól 58 mg
		Banan	120	
		Maliny	100	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 494 B 20g W 53 g T 21g NKT11g Sól 636 mg
	Kanapki z szynką Sałatka z pomidora i ogórka ze szczypiorkiem	Masło (7)	20	
		Szynka (6,9)	60	
		Pomidor	100	
		Ogórek	100	
		Jogurt nat.(7)	50	
		Szczypiorek	5	
2359kcal B 106g W 331g T 78g				

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 10.09.2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Morela	200 40 60	Kcal 668 B 25g W 83g T 26g NKT 12g Sól 950 mg
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką Pomidorem	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka konserwowa(6,9) Szynka krakowska(6) Pomidor	100 100 20 30 50 100	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor Szczypiorek	70 5 50 2	Kcal 236 B 7,2 g W 42g T 5,4 g NKT 3g Sól 335 mg
Obiad	Zupa szpinakowa G	Włoszczyzna Szpinak Ziemniaki sól, pieprz, Śmietanka 18%(7)	100 100 50 5 30	Kcal794 B 38g W 111g T 26g NKT 11g Sól 489 mg
	Kurczak w sosie curry DG	Mięso drobiowe Śmietanka 18% (7) Mąka pszenna(1) sól, pieprz, kurkuma, curry	100 50 30 20 5	
	Ryż brązowy G	Koper, Ryż	15 100	
	Warzywa got.	Mix warzyw got.	100	
Podwieczorek	Jogurt	Jogurt naturalny(7)	150	Kcal 178 B 6g W 28g T 5g NKT 2,1g/Sól 1016 mg
	Owoc	Jabłko	150	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 563 B 25g W 63g T 24g NKT15g Sól 964 mg
	Kanapki z szynką Sałata z jogurtem i koperkiem	Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Sałata Jogurt nat.(7) Koperek	20 60 60 20 2	
2439 kcal B 103 g W 329g T 87g				

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

PIĄTEK 11.09.2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Gruszka ½ szt	200 30 60	Kcal 774 B 21g W 91g T 36g NKT 25g Sól 1015 mg
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem topionym ,dżem niskosłodzony Pomidor cukrzyca	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Ser topiony(7) Dżem Pomidor	100 100 20 50 50 100	
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ogórek	70 5 15 30	Kcal 244 B 7,7 g W 44g T 5,5g NKT 4,2g/Sól 505 mg
Obiad	Zupa krem jarzynowy G	Włoszczyzna(9) Mix warzyw Ziemniaki Sól, pieprz ,koperek	100 100 20 25	Kcal 704 B 25g W 92g T 28 g NKT 3g Sól 244 mg
	Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym G,D	Koncentrat pomidorowy Bulion warzywny, Zioła prowansalskie, Sól, pieprz, Makaron pełnoziar.(1,3)	50 150 2 2 100	
Podwieczorek	Koktajl energetyczny	Jogurt naturalny(7) Owoce jagodowe Płatki owsiane(1)	150 100 30	Kcal 236 B 8,9g W 38g T 6 g NKT 3,7 g Sól 98 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,7)	100	Kcal 467 B 15g W 47 g T 23g NKT12g Sól 636nmg
	Kanapki z Pastą jajeczną G (1,3,7)	Masło (7) Jajko got(3) Jogurt nat,(7) szczypiorek, Rzodkiewka	20 100 50 10 50	
2425 kcal B 79g W 314g T 99g				

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

KUCHNIA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE