

**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 Tłuszcz 90g

Węglowodany 350g +/- 10%

SOBOTA 12.09.2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat .(7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	100 40 60	Kcal 695 B 25g W 97g T 25g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka polędwica (6,9) Szynka wieprzowa(6,9) Ogórek świeży Sałata	100 100 20 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 624/ 618 kcal B 41 g/ 41g W 64g/ 60g T 26g/ 27g NKT 7g Sól 273 mg
	Pulpety w sosie koperkowym G Ziemniaki G Kasza jęczmienna 100g (cukrzyca) Warzywa got.	Mięso mielone drob. Cebula ,sól, pieprz, Koperek Mąka pszenna(1) Bulion Śmietanka 18% (7) Ziemniaki Warzywa got.	100 5 25 5 100 10 200 100	
Podwieczorek	Koktajl energetyczny	Jogurt naturalny(7) Owoce jagodowe Otręby owsiane (8)	150 100 30	Kcal 260 B 13g W 29g T 10 g NKT 3,7 g/Sól 98 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7)	100 20	Kcal 519 B 20g W 69 g T 19g NKT11g Sól 636 mg
	Kanapki z szynką Sałatka warzywna	Szynka indyczanka (6,9) Kiełbasa lubuska (9) Sałata Pomidor ,Ogórek Jogurt nat.(7) Szcypiorek	30 30 50 200 70 5	
2346kcal/2340 kcal B117g/117g W 302g/298g T 84g/85g				

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 13.09.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z twarogiem, rzodkiewką Pomidor	Jogurt Nat (7)	100	Kcal 713 B 27g W 98g T 26g NKT 12g Sól 950 mg
		Płatki owsiane (1)	40	
		Jabłko ½ szt	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		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 Udko duszone S,D Sos biały G Ryż brązowy G Marchewka got G	Mięso drobiowe z kością Włoszczyzna (9) Cebula Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Makaron (1,3) Mięso z ud kurczaka Olej ,mąka pszenna(1) Sól, pieprz, gałka muszkatołowa, zioła, Ryż Marchewka got.	50 150 10 5 30 120 20 5 10 100 100	Kcal 869 B 57g W 92g T 32g NKT 6g Sól 447 mg
Podwieczorek	Jabłko Jogurt naturalny	Jabłko Jogurt naturalny (7)	150 150	Kcal 163 B 7,4g W 28g T 2,9g NKT 2,1g/Sól 60 mg
Kolacja	Herbata Salatka jarzynowa G	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Marchew Ziemniak Jajko (3) Seler (9) Natka pietruszki Majonez(7) Jogurt (7),Sól, pieprz,	100 20 45 50 50 80 5 15 30	Kcal 668 B 20g W 96 g T 27g NKT10g Sól 1000 mg
2693 kcal B 121g W 355g T 100g				

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 14.09.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku /Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat. (7)	100	Kcal 755 B 26g W 90g T 34g NKT 16g Sól 1211 mg
		Płatki owsiane (1)	40	
	Kawa zbożowa/ herbata	Gruszka ½ szt	70	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		Kiełbasa piwna (6,9)	30	
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	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 704 B 25g W 92g T 28 g NKT 3g Sól 244 mg
		Brokuł	150	
		Ziemniaki	20	
		Sól, pieprz ,koperek	25	
	Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym G,D	Świeże pomidory	250	
		Bulion warzywny,	150	
		Zioła prowansalskie,	2	
		Sól, pieprz,	2	
		Makaron pełnoziar.(1,3)	100	
Podwieczorek	Kefir Pieczywo dietetyczne	Kefir (7)	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	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 557 B 20g W 78 g T 21g NKT13g Sól 1166 mg
		Masło (7)	20	
	Kanapki z szynką, Surówka z selera z jabłkiem	Szynka wieprzowa(6,9)	30	
		Szynka lubuska (9)	30	
		Seler tarty	100	
		Jabłko,	90	
		Jogurt nat ,majonez(7)	60	
Sól, pieprz	2			
2491 kcal B 92,5g W 328g T 96,6g				

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 15.09.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7) Płatki owsiane(1) Brzoskwinia ½ szt	100 30 60	Kcal 751 B 27g W 100g T 28g 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 pomidorowa z makaronem G	Włoszczyzna (9) Koncentrat pomidorowy 30% Sól, pieprz, natka pietruszki Makaron	100 50 20 35	Kcal 631 B 51g W 68g T 20g NKT 7g Sól 273 mg
	Kotleciki z kurczaka z pietruszką Kasza gryczana Buraczki tarte	Mięso z piersi kurczaka Cebula Jajko Bazylia, sól, pieprz, papryka słodka, Płatki owsiane (1) Kasza gryczana Burak Got.	100 20 25 200 50 15 100 100	
Podwieczorek	Smoothie z owocami sezonowymi i bananem	Mleko 3,2%(7) Banan Maliny	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)	100 20	Kcal 479 B 29g W 66 g T 14g NKT 9g Sól 508mg
	Galareczki drobiowe G	Mięso got. z kurczaka Jarzyny got.(marchew, seler, pietruszka) Groszek ,natka pietruszki Jajko (3) Żelatyna ,sól , przyprawy	50 55 10 15 10	
2321 kcal B 122g W 331g T 71g				

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 16.09. 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 821 B 28g W 96g T 38g 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	100 100 20 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) Mix warzyw Ziemniak	100 150 25	Kcal 508/502 B 29g/29g W 75g/61g T 17 g/18g NKT 4,3g Sól 351 mg
	Udko smażone D,G Ziemniaki G Sos biały Kasza jęczmienna 100g (cukrzyca) Marchew got. G	Mięso z ud kurczaka Majeranek ,papryka Sól, pieprz, Olej Ziemniaki Mieszanka mrożona(9)	100 5 2 20 200 100	
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) Masłom (7) Szynka polędwicz. (6,9) Szynka rolada drob.(6) Pomidor ,ogórek Jogurt naturalny (7)	100 20 30 30 200 50	Kcal 496 B 20g W 64 g T 19g NKT 3g Sól 935mg
2305 kcal/2299 kcal B 92g/92g W 322g/319g T 82g/83g				

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 17.09. 2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca

Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt nat.(7) Płatki owsiane(1) Morela szt	100 40 60	Kcal 701 B 27g W 91g T 27g 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	100 100 20 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 G	Włoszczyzna(9) Ziemniaki Kasza jęczmienna(1) Natka pietruszki Sól, pieprz,	100 150 25 5 2	Kcal 644 B 39g W 94g T 16g NKT 3g Sól 244 mg
	Filet w sosie ziołowym	Mięso z piersi kurczaka Przyprawa ziołowa, sól,	100 20	
	Ryż brązowy	Pieprz Śmietanka 18%(7) Olej	10 30 5	
	Warzywa got.	Ryż brązowy Warzywa mrożone mix	100 100	
Podwieczorek	Jogurt naturalny z bakaliami (8)	Jogurt naturalny 2%(7) Mix bakaliowy (8) (rodzynki, orzechy, słonecznik)	150 30	Kcal 217 B 9g W 20g T 11 g NKT 2 g Sól 331 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką, Pomidor	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Szynka krakowska (9) Pomidor	100 20 30 30 100	Kcal 505 B 19g W 59 g T 22g NKT 14g/Sól 1007 mg
2308 kcal B 105g W 310g T 83g				

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 18.09. 2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7) Płatki owsiane(1)	100 30	Kcal 834

	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem topionym ,dżemem	Banan ½ szt Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Ser topiony(7) Dżem	60 100 100 20 50 25	B 23g W 108g T 36g NKT 25g Sól 1015 mg
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 332 mg
Obiad	Zupa barszcz ukraiński G	Włoszczyzna(9) Buraki Biała fasola Ziemniak	100 50 20 20	Kcal 510 B 29g W 89 g T 9,4 g NKT 10g Sól 1093 mg
	Gzik	Ser twarogowy półtł.(7) Śmietana 18%(7) Cebula Sól ,pieprz,	100 50 20 2	
	Ziemniaki G	Ziemniaki	200	
Podwieczorek	Salatka owocowa z pestkami dyni	Mieszanka owoców sezonowych (jabłko, brzoskwinia ,gruszka) Pestki dyni	200 10	Kcal 194 B 3g W 40g T 3,1 g NKT 0,6g/Sól 6,3 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,7) Masło (7)	100 20	Kcal 668 B 20g W 96 g T 27g NKT10g Sól 1000 mg
	Salatka jarzynowa G	Marchew Ziemniak Jajko (3) Seler (9) Natka pietruszki Majonez(7) Jogurt (7),Sól, pieprz,	45 50 50 80 5 15 30	
2562 kcal B 85g W 396g 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

SOBOTA 19.09. 2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt	200 40 60	Kcal 696 B 26g W 97g

	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7)	100	T 25g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kanapki z szynką, Pomidor	Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		Szynka drobiowa (6,9)	30	
		Szynka wieprzowa (9)	30	
		Pomidor	100	
		Sałata	5	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 237 B 7,2g W 42g T 5,4g NKT 2g Sól 625 mg
		Masło (7)	5	
		Pomidor	100	
Obiad	Zupa szpinakowa	Włoszczyzna (9)	100	Kcal 855 B 39g W 116g T 33g NKT 3 g Sól 244 mg
		Szpinak	150	
		Ziemniaki	50	
		Sól, pieprz, koperek		
		Woda		
	Risotto z kurczakiem DG	Mięso drobiowe	100	
		Sól, pieprz, majeranek,	10	
		papryka słodka,	10	
	Ryż G	przyprawa curry		
		olej	10	
		Ryż brązowy	100	
		Warzywa got.	100	
Podwieczorek	Koktajl borówkowy	Mleko 2%(7)	250	Kcal 261 B 9g W 36g T 10g NKT 2,1g/Sól 1016 mg
		Borówka	150	
		Wiórki kokosowe	10	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,7)	100	Kcal 509 B 15g W 63 g T 23g NKT12g Sól 636nmg
	Kanapki z Pastą jajeczną G (1,3,7)	Masło (7)	20	
		Jajko got(3)	100	
		Jogurt nat,(7)	50	
		szczypiorek,	10	
		Rzodkiewka	50	
2558kcal B 97g W 356g T 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

NIEDZIELA 20.09.2020					
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/Cukrzyca	
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7)	100	Kcal 733 B 32g W 96g T 26g NKT 14g Sól 1800 mg	
		Płatki owsiane	40		
		Gruszka ½ szt	60		
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką i twarożkiem	Mleko 3,2%(7)	100		
		Chleb razowy(1,6,11)	100		
		Masło(7)	20		
		Szynka konserwowa(6,9)	30		

		Ser twarogowy(7)	60	
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	Rosół z makaronem G Pieczeń rzymska D,G Sos biały Kasza jęczmienna Marchew got. G	Mięso drobiowe z kością Włoszczyzna (9) Cebula Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Makaron (1,3) Mięso mielone drobiowe Jajko (3) Zioła prowansalskie, Sól, pieprz, Włoszczyzna (9) Śmietanka 18% (7) Olej Kasza jęczmienna Mieszanka mrożona(9)	100 150 25 2 35 100 15 10 2 50 20 5 200 100	Kcal 808 B 43g W 106g T 25g NKT 4,3g Sól 351 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 szynką gotowaną Salatka z pomidora i ogórka	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Szynka Got.(6) Pomidor, ogórek , Jogurt Nat.(7) Sól ,pieprz	100 20 60 200 50 2	Kcal 519 B 20g W 69 g T 19g NKT12g/Sól 636mg
2644 kcal B 119g W 354g T 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

PONIEDZIAŁEK 21.09.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt nat(7)	100	Kcal 696 B 22g W 98g T 26g
		Płatki owsiane(1)	40	
Brzoskwinia ½ szt		60		
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7)	100	

		Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa(6,9) Szynka wieprzowa(6) Ogórek Sałata	100 20 30 30 50 5	NKT 12g Sól 1124 mg
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 Gulasz drobiowy D Kasza gryczana G Buraczki tarte G	Włoszczyzna (9) Koncentrat pomidor. 30% Sól, pieprz, koperek Woda Chleb razowy grzanki Mięso z kurczaka Olej Sól, pieprz, papryka Kasza gryczana Buraczki, kwas. Cytry. sól, pieprz.	100 100 15 10 100 20 20 100 100	Kcal 706 B 60g W 72g T 22g NKT 5g Sól 168 mg
Podwieczorek	Koktajl żółte orzeźwienie	Banan Cytryna Jabłko Brzoskwinia Woda	100 40 90 200 100	Kcal 255 B 3,3g W 61g T 1 g NKT 0,6g/Sól 6,3 mg
Kolacja	Herbata Salatka 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)	70 20 80 50 50 20	Kcal 585 B 23g W 44 g T 35g NKT 14g Sól 1200mg
2501 kcal/ 2479kcal B 115g /15,8g W 325g /318,8g T 90g/90,2g				

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

KUCHNIA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE