

**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 330g +/- 10%

ŚRODA 15.04.2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane Gruszka ½ szt	200 40 60	Kcal 760/682 B 22g/22g W 105g/85g T 28g/28g 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 marchewkowy G (1,7)	Marchew Włoszczyzna (9) Cebula Por Olej Jogurt nat (7) Ziele angielskie, Liść laurowy, Papryka słod. kurkuma, pieprz, sól,	170 100 50 50 10 20 3 2 8 6	Kcal 685/ 699kcal B 40g /39g W 87g/90g T 23g/ 23g NKT 13 g Sól 436 mg
	Gołąbek bez kapusty GD w sosie pomidorowym Ziemniaki G/ lub Kasza jęczmienna 100g dla(cukrzyca) Warzywa got.	Mięso mielone wieprzowo-drobiowe Jajko (3) Koncentrat pomidorowy Sól ,pieprz, Ziemniaki G Warzywa got. (9)	100 15 25 5 200 100	
Podwieczorek	Kefir Jabłko Płatki owsiane	Kefir (7) Jabłko Płatki owsiane(1)	150 150 20	Kcal 235 B 9g W 39g T 5,3g NKT 1,8 g/Sól 138 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką, żółtym serem Sałata z warzywami i jogurtem	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka wieprzowa (6) Ser żółty (6,9) Pomidor ,ogórek, szczypiorek, sałata, Jogurt nat (7)	100 20 30 30 200 50	Kcal 617 B 26g W 63 g T 29 g NKT 11 g Sól 636 mg
2544 kcal/2480 kcal B 104,7 g/105g W 338g/323g T 91g/92g				

CZWARTEK 16.04.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką Pasta jajeczna G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Szynka wenecka(6,9) Masło(7) Jajko gotowane (3) Jogurt nat (7) Szczypiorek Sałata	200 30 60 100 100 30 20 50 50 5 5	Kcal 783 B 28g W 86g T 36g NKT 12g Sól 823 mg
II Śniadanie	Bułka razowa z Serem homogeniz. 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 krem pomidorowy G (1,7,9) Z razowymi grzankami Kurczak w sosie słodko kwaśnym S,D Ryż brązowy	Włoszczyzna(9) Koncentrat pomidor. 30% Chleb razowy uprażony Mięso z ud kurczaka Przecier pomidorowy30% Ananas z puszki Włoszczyzna (9) Olej Ryż	100 100 10 100 30 30 100 5 100	Kcal 756 B 48 W 90g T 26g NKT 8,3g Sól 1225 mg
Podwieczorek	Koktajl energetyczny	Jogurt naturalny 2%(7) Owoce jagodowe mrożone	150 150	Kcal 175 kcal B 10g W 28g T 3,4 g NKT 3g/Sól 99 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Salatka z pomidora i ogórka ze szczypiorkiem	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka krakowska(6,9) Pomidor Ogórek Jogurt nat.(7) Szczypiorek	100 20 60 100 100 50 5	Kcal 494 B 20g W 53 g T 21g NKT11g Sól 636 mg
2513 kcal B 117g W 292g T 103g				

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 17.04.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Gruszka ½ szt	200 30 60	Kcal 835/796 B 24g/24g W 96g/86g T 40g/40g 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,	100g 100g 10g	Kcal 567 B 36g W 77g T 14g NKT 4,9g Sól 171 mg
	Gziki z ziemniakami	Ser twarogowy półtł. (7) Mleko 2%(7) Cebula Ziemniaki G	120 25 20 200	
Podwieczorek	Koktajl zielony	Szpinak mrożony rozdrobniony Banan Gruszka Sok z cytryny Woda	100 140 60 10 100	Kcal 194 B 4,9g W 43g T 1,3g NKT 0,5g Sól 25 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Marchew	100 45 50	Kcal 626 B 19g W 84 g T 27g NKT10g Sól 1000 mg
	Salatka jarzynowa G	Ziemniak Jajko (3) Seler (9) Natka pietruszki Majonez(7) Jogurt (7),Sól, pieprz,	50 80 5 15 30	
2514 kcal/2475kcal B 97g/97g W 340g/331g T 93g/93g				

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 – smaż

SOBOTA 18.04.2020				
	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 780 B 28,4g W 87g T 35g 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 G	Włoszczyzna(9) Buraki Natka pietruszki ,sól, pieprz	100 150 5	Kcal 834 B 44g W 125g T 24g NKT 3,7g Sól 318 mg
	Naleśnik pełnoziarnisty wytrawny S,D	Ciasto: Mleko 2%(7),woda Jajko (3) Mąka pszenna typ750 (1) Mąka żytnia typ 1400 (1) Olej Farsz : Mięso mielone drobiowe Warzywa włoszczyzna(9) Koncentrat pomidorowy Sól ,pieprz, papryka mielona, zioła prowansal.	50 25 30 40 10 100 70 30 10 100	
	Surówka z marchewki	Marchew, jabłko,	100	
Podwieczorek	Żółte smoothie	Banan Jabłko Pomarańcza Sok z cytryny Woda	100 90 200 10 100	Kcal 249 B 3,7g W 60g 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
2662 kcal B 109g W 379g T 90g				

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 19.04.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 731/692 B 22g/22g W 97g/89g T 28g/28g NKT 15g Sól 1094 mg
		Płatki owsiane	40	
Jabłko ½ szt	60			
Mleko 3,2%(7)	100			
Chleb razowy(1,6,11)	100			
Masło(7)	20			
Rolada drobiowa(6,9)	30			
Dżem niskosłodzony	50			
Pomidor cukrzyca	100			
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i rzodkiewką	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 266 B 10 g W 42g T 9g NKT 4,2g/Sól 505 mg
		Masło (7)	5	
		Szynka drobiowa(6,9)	15	
		Rzodkiewka	30	
Obiad	Zupa rosół z makaronem G (1,3,) Udko duszone G Sos biały G Ryż brązowy G Marchewka gotowana	Mięso drobiowe z kością	50	Kcal 869 B 57g W 92g T 32g NKT 6 g Sól 514 mg
		Włoszczyzna (9)	150	
		Cebula	10	
		Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy,	5	
		Makaron (1,3)	30	
		Mięso z ud kurczaka	100	
		Mleko 2%(7)	20	
		Masło, cebula	5	
Ryż brązowy	100			
Marchew got.	100			
Podwieczorek	Jogurt z bakaliami	Jogurt naturalny(7)	150	Kcal 213kcal B 12g W 17g T 10g NKT 0,7g/Sól 3,7 mg
		Mix bakaliiowy(8)	30	
Kolacja	Herbata Galart drobiowy	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 458 B 28g W 55g T 14g NKT 9g Sól 508 mg
		Masło (7)	20	
Mięso z kurczaka	60			
Marchew	23			
Jajko (3)	20			
Seler (9)	30			
Natka pietruszki	30			
Groszek	20			
Żelatyna	10			
Sól, pieprz	5			
2515 kcal/ 2476kcal B 128g/128g W 307g/299g T 91g/91g				

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 20.04.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku /Cukrzyca	
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 700 B 27g W 83g T 29g 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			
	Masło(7)	20			
Kanapki z szynką, pomidorem,	Szynka drobiowa(6,9)	30			
	Szynka wieprzowa(6,9)	30			
	Pomidor ,Sałata	50			
<hr/>					
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		
<hr/>					
Obiad	Zupa krem jarzynowa G (1,7,9)	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 845 B 51g W 106g T 25g NKT 9,8 g Sól 1214 mg	
		Mix warzywny(9)	100		
	Cebula	50			
	Sól, pieprz, koper	15			
	Papryka słodka	8			
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			
<hr/>					
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			
<hr/>					
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 586 B 24g W 55g T 29g NKT13g/Sól 846 mg	
		Masło (7)	20		
Kanapki z szynką, Twarożek	Szynka królewiecka (6,9)	30			
	Ser twarogowy półt. (7)	60			
Sałatka z pomidora i ogórka	Mleko 2%,szczypiorek	20			
	Pomidor ,ogórek	200			
<hr/>					
			2610 kcal B 115g W 344g T 91g		

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 21.04.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca	
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 678 B 22g W 85g T 22 g NKT 16g Sól 1211 mg	
		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			
Kanapki z szynką i serem	Szynka drobiowa (6,9)	30			
	Ser topiony(7)	50			
	Pomidor ,sałata	50			
<hr/>					
II Śniadanie	Bułka razowa z Serem homogenizowany 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	
<hr/>					
Obiad	Zupa koperkowa G	Włoszczyzna (9)	100	Kcal 792/ 799kcal B 46 g/ 49g W 91g/ 84g T 39g/ 40g NKT 7g Sól 273 mg	
		Ziemniak	100		
		Sól, pieprz,	5		
		Koperek	10		
		Woda			
Zraz duszony G	Mięso mielone wieprzowe	120			
	Ziemniaki G	Jajko (3)	15		
Kasza gryczana 100g (cukrzyca)	Cebula ,sól, pieprz,	20			
	Mąka pszenna(1)	5			
Warzywa got	Ziemniaki	200			
	Mix warzyw got.	100			
<hr/>					
Podwieczorek	Koktajl jabłkowy	Jogurt naturalny(7)	150	Kcal 175 B 5,7g W 31g T 3,7g NKT 2,1g/Sól 1016 mg	
		Jabłko	150		
			30		
Kolacja	Herbata Sałatka z groszku, jajka, szynki konserwowej, z jogurtem i majonezem	Chleb razowy (1,6,11)	100		Kcal 626 B 24g W 50 g T 35g NKT 14g Sól 1200mg
		Masło (7)	20		
		Groszek konserwowy	80		
		Jajko got.(3)	50		
		Szynka konserwowa(6,9)	50		
Jogurt ,majonez, (7)	20				
2610 kcal / 2617 kcal B 102g/105g W 299g/302g T 117g/118g					

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 – smażeni

ŚRODA 22.04.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane Banan	200 40 60	Kcal 716 B 27g W 87g T 29 g NKT 19g Sól 1270 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7)	100	
	Kanapki z Szynką	Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa. (6,9) Szynka wenecka (6) Pomidor ,sałata	100 20 30 50 50	
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem i ogórkiem zielonym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Jajko (3) Ogórek zielony	70 5 50 50	Kcal 292 B 12g W 39g T 10g NKT 4,4 g/Sól 5,5 mg
Obiad	Zupa krupnik G (1,7,9)	Włoszczyzna(9) Ziemniaki Kasza jęczmienna(1) Natka pietruszki	100 30 20 5	Kcal 643/ 670kcal B 40g /40g W 96g /102g T 16 g/ 17g NKT 6 g Sól 319 mg
	Filet drobiowy w ziołach D,G, Ziemniaki G Ryż brązowy100g (cukrzyca) Warzywa got.	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	Smoothie z owocami mrożonymi i bananem	Mleko 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 (1,6,11) 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 (6,9) Pomidor Ogórek Jogurt nat.(7) Szczypiorek	60 100 100 50 5	
2420 kcal/ 2447 kcal B 108g/108g W 335g/341g 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 23.04.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką Pomidorem	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 716 B 27g W 87 T 29 NKT 12g Sól 950 mg
		Płatki owsiane	40	
		Jabłko ½ szt	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		Szynka konserwowa(6,9)	30	
		Szynka krakowska(6)	50	
Pomidor	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 Kurczak w sosie curry DG Ryż brązowy G Warzywa got.	Włoszczyzna Szpinak Ziemniaki sól, pieprz, Śmietanka 18%(7) Mięso drobiowe Śmietanka 18% (7) Mąka pszenna(1) sól, pieprz, kurkuma, curry Koper, Ryż Mix warzyw got.	100 100 50 5 30 100 50 30 20 5 15 100 100	Kcal794 B 38g W 111g T 26g NKT 11g Sól 489 mg
Podwieczorek	Jogurt Owoc	Jogurt naturalny(7) Jabłko	150 150	Kcal 178 B 6g W 28g T 5g NKT 2,1g/Sól 1016 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Salata 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
2500 kcal B 105 g W 333g T 91 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 sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

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

PIĄTEK 24.04.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 741/684 B 19g/17g W 91g/95g T 33g/26g NKT 25g Sól 1015 mg
		Płatki owsiane(1)	30	
		Gruszka ½ szt	60	
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem topionym ,dżem niskosłodzony Pomidor cukrzyca	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		Ser topiony(7)	50	
		Dżem	50	
		Pomidor	100	
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 244 B 7,7 g W 44g T 5,5g NKT 4,2g/Sól 505 mg
		Masło (7)	5	
		Szynka drobiowa(6,9)	15	
		Ogórek	30	
Obiad	Zupa krem jarzynowy G	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 704 B 25g W 92g T 28 g NKT 3g Sól 244 mg
		Mix warzyw (9)	100	
		Ziemniaki	20	
		Sól, pieprz ,koperek	25	
	Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym G,D	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	Kcal 328 B 10g W 25g T 21 g NKT 3,7 g Sól 98 mg
		Owoce mrożone jagodowe	100	
		Orzechy włoskie (8)	30	
Kolacja	Herbata Kanapki z Pastą jajeczną G (1,3,7)	Chleb razowy (1,7)	100	Kcal 467 B 15g W 47 g T 23g NKT12g Sól 636nmg
		Masło (7)	20	
		Jajko got(3)	100	
		Jogurt nat,(7)	50	
		szczypiorek,	10	
		Rzodkiewka	50	
2427 kcal/2370kcal B 76g/74g W 305g/309g T 105g/98g				

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