

**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%**

| SOBOTA 25.04.2020                                    |                                                                            |                                                                                                                                 |                                         |                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | Posiłek                                                                    | Produkt                                                                                                                         | Gram                                    | Wartość odżywcza<br>Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>                                                                      |
| Śniadanie                                            | Owsianka na mleku G                                                        | Mleko 3,2%(7)<br>Płatki owsiane(1)<br>Banan ½ szt                                                                               | 200<br>40<br>60                         | Kcal 877<br>B 30g<br>W 120g<br>T 33g<br>NKT 12g<br>Sól 1124 mg                                                    |
|                                                      | Kawa zbożowa/ herbata                                                      | Mleko 3,2%(7)<br>Chleb razowy(1,6,11)<br>Masło(7)<br>Szynka polędwica (6,9)<br>Szynka wieprzowa(6,9)<br>Ogórek świeży<br>Sałata | 100<br>150<br>25<br>30<br>30<br>50<br>5 |                                                                                                                   |
|                                                      |                                                                            |                                                                                                                                 |                                         |                                                                                                                   |
| II Śniadanie                                         | Bułka razowa z serem<br>twarogowym ogórkiem                                | Bułka razowa (1,6,11)<br>Masło (7)<br>Ser twarogowy (7)<br>Ogórek                                                               | 70<br>5<br>50<br>20                     | Kcal 248<br>B 16g<br>W 40g<br>T 3,2 g<br>NKT 4,4g/Sól 542 mg                                                      |
|                                                      |                                                                            |                                                                                                                                 |                                         |                                                                                                                   |
| Obiad                                                | Zupa krem jarzynowy G                                                      | Włoszczyzna (9)<br>Bukiet jarzyn(9)<br>Ziemniak<br>Sól, pieprz, koperek<br>Woda                                                 | 100<br>100<br>25                        | Kcal 580/ <b>574 kcal</b><br>B 38 g/ <b>37g</b><br>W 68g/ <b>64g</b><br>T 21g/ <b>22g</b><br>NKT 7g<br>Sól 273 mg |
|                                                      | Pulpety w sosie<br>pomidorowym G                                           | Mięso mielone drob.<br>Cebula ,sól, pieprz,<br>Koncentrat pomidorowy                                                            | 100<br>25                               |                                                                                                                   |
|                                                      | Ziemniaki G<br><b>Kasza jęczmienna 100g<br/>(cukrzyca)</b><br>Warzywa got. | Mąka pszenna(1)<br>Bulion<br>Ziemniaki<br>Warzywa got.                                                                          | 5<br>20<br>200<br>100                   |                                                                                                                   |
|                                                      |                                                                            |                                                                                                                                 |                                         |                                                                                                                   |
| Podwieczorek                                         | Koktajl energetyczny                                                       | Jogurt naturalny(7)<br>Owoce mrożone<br>jagodowe<br>Orzechy włoskie (8)                                                         | 150<br>100<br>30                        | Kcal 260<br>B 13g<br>W 29g<br>T 10 g<br>NKT 3,7 g/Sól 98 mg                                                       |
|                                                      |                                                                            |                                                                                                                                 |                                         |                                                                                                                   |
| Kolacja                                              | Herbata                                                                    | Chleb razowy (1,6,11)<br>Masło (7)                                                                                              | 150<br>25                               | Kcal 639<br>B 22g<br>W 88 g<br>T 24g<br>NKT11g<br>Sól 636 mg                                                      |
|                                                      | Kanapki z szynką<br>Sałatka warzywna                                       | Szynka indyczanka (6,9)<br>Sałata<br>Pomidor ,Ogórek<br>Jogurt nat.(7)<br>Szcypiorek                                            | 60<br>50<br>200<br>70<br>5              |                                                                                                                   |
| 2604kcal/2598 kcal B120g/119 g W 347g/343g T 93g/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

| NIEDZIELA 26.04.2020           |                                                             |                                                                                                                          |                            |                                                                |     |                                                             |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------|
|                                | Posiłek                                                     | Produkt                                                                                                                  | Gram                       | Wartość odżywcza<br>Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>                   |     |                                                             |
| Śniadanie                      | Owsianka na mleku G                                         | Mleko 3,2%(7)                                                                                                            | 200                        | Kcal 895<br>B 32g<br>W 121g<br>T 34g<br>NKT 12g<br>Sól 950 mg  |     |                                                             |
|                                | Kawa zbożowa/ herbata<br>Kanapki z twarogiem,<br>rzodkiewką | Płatki owsiane (1)                                                                                                       | 40                         |                                                                |     |                                                             |
|                                |                                                             | Jabłko ½ szt                                                                                                             | 60                         |                                                                |     |                                                             |
|                                |                                                             | Mleko 3,2%(7)                                                                                                            | 100                        |                                                                |     |                                                             |
|                                |                                                             | Chleb razowy(1,6,11)                                                                                                     | 150                        |                                                                |     |                                                             |
|                                |                                                             | Masło(7)                                                                                                                 | 25                         |                                                                |     |                                                             |
|                                | Ser twaróg, mleko(7)                                        | 60                                                                                                                       |                            |                                                                |     |                                                             |
| Rzodkiewka                     | 20                                                          |                                                                                                                          |                            |                                                                |     |                                                             |
| Pomidor                        | Pomidor                                                     | 100                                                                                                                      |                            |                                                                |     |                                                             |
|                                |                                                             |                                                                                                                          |                            |                                                                |     |                                                             |
| II Śniadanie                   | Bułka razowa z<br>Serkiem smakowym                          | Bułka razowa (1,6,11)<br>Masło (7)<br>Serek<br>homogenizowany(7)                                                         | 70<br>5<br>50              | Kcal 339<br>B 10g<br>W 41g<br>T 15g<br>NKT 2,9g/Sól 332 mg     |     |                                                             |
|                                |                                                             |                                                                                                                          |                            |                                                                |     |                                                             |
| Obiad                          | Zupa rosół z makaronem<br>G                                 | Mięso drobiowe z kością<br>Włoszczyzna (9)<br>Cebula<br>Sól ,pieprz, ziele<br>angielskie, liść laurowy,<br>Makaron (1,3) | 50<br>150<br>10<br>5<br>30 | Kcal 869<br>B 57g<br>W 92g<br>T 32g<br>NKT 6g<br>Sól 447 mg    |     |                                                             |
|                                | Kurczak w potrawce P<br>Sos biały G                         | Mięso z kurczaka                                                                                                         | 100                        |                                                                |     |                                                             |
|                                |                                                             | Jajko (3)                                                                                                                | 15                         |                                                                |     |                                                             |
|                                | Ryż brązowy G                                               | Śmietanka 18% (7)                                                                                                        | 20                         |                                                                |     |                                                             |
|                                |                                                             | Olej ,mąka pszenna(1)                                                                                                    | 5                          |                                                                |     |                                                             |
|                                |                                                             | Sól, pieprz, gałka<br>muszkatołowa                                                                                       | 10                         |                                                                |     |                                                             |
|                                | Marchewka got G                                             | Ryż                                                                                                                      | 100                        |                                                                |     |                                                             |
|                                |                                                             | Marchewka got.                                                                                                           | 100                        |                                                                |     |                                                             |
|                                |                                                             |                                                                                                                          |                            |                                                                |     |                                                             |
|                                | Podwieczorek                                                | Jabłko                                                                                                                   | Jabłko                     |                                                                | 150 | Kcal 163<br>B 7,4g<br>W 28g<br>T 2,9g<br>NKT 2,1g/Sól 60 mg |
|                                |                                                             | Jogurt naturalny                                                                                                         | Jogurt naturalny (7)       |                                                                | 150 |                                                             |
|                                |                                                             |                                                                                                                          |                            |                                                                |     |                                                             |
| Kolacja                        | Herbata                                                     | Chleb razowy (1,7)                                                                                                       | 150                        | Kcal 788<br>B 22g<br>W 115 g<br>T 32g<br>NKT10g<br>Sól 1000 mg |     |                                                             |
|                                |                                                             | Masło (7)                                                                                                                | 25                         |                                                                |     |                                                             |
|                                | Sałatka jarzynowa G                                         | Marchew                                                                                                                  | 45                         |                                                                |     |                                                             |
|                                |                                                             | Ziemniak                                                                                                                 | 50                         |                                                                |     |                                                             |
|                                |                                                             | Jajko (3)                                                                                                                | 50                         |                                                                |     |                                                             |
|                                |                                                             | Seler (9)                                                                                                                | 80                         |                                                                |     |                                                             |
|                                |                                                             | Natka pietruszki                                                                                                         | 5                          |                                                                |     |                                                             |
|                                |                                                             | Majonez(7)                                                                                                               | 15                         |                                                                |     |                                                             |
|                                |                                                             | Jogurt (7),Sól, pieprz,                                                                                                  | 30                         |                                                                |     |                                                             |
| 2995 kcal B 128g W 397g T 113g |                                                             |                                                                                                                          |                            |                                                                |     |                                                             |

**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 27.04.2020**

|                                | Posiłek                                                                  | Produkt                      | Gram | Wartość odżywcza<br>Posiłku /Cukrzyca                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------|----------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                      | Owsianka na mleku G<br><br>Kawa zbożowa/ herbata                         | Mleko 3,2%(7)                | 200  | Kcal 937<br>B 31g<br>W 112g<br>T 42g<br>NKT 16g<br>Sól 1211 mg |
|                                |                                                                          | Płatki owsiane (1)           | 40   |                                                                |
|                                |                                                                          | Gruszka ½ szt                | 70   |                                                                |
|                                |                                                                          | Mleko 3,2%(7)                | 100  |                                                                |
|                                |                                                                          | Chleb razowy(1,6,11)         | 150  |                                                                |
|                                |                                                                          | Masło(7)                     | 25   |                                                                |
|                                |                                                                          | Krakowska (6,9)              | 15   |                                                                |
|                                |                                                                          | Ser żółty(7)                 | 30   |                                                                |
|                                |                                                                          |                              |      |                                                                |
| II Śniadanie                   | Bułka razowa z jajkiem                                                   | Bułka razowa (1,6,11)        | 70   | Kcal 296<br>B 13 g<br>W 40g<br>T 10g<br>NKT 4,4g/ Sól 5,5 mg   |
|                                |                                                                          | Masło (7)                    | 5    |                                                                |
|                                |                                                                          | Jajko (3)                    | 50   |                                                                |
|                                |                                                                          | Ogórek                       | 50   |                                                                |
|                                |                                                                          |                              |      |                                                                |
| Obiad                          | Zupa krem jarzynowy G<br><br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim GD | Włoszczyzna (9)              | 150  | Kcal 770<br>B 45g<br>W 99g<br>T 24 g<br>NKT 13g<br>Sól 275 mg  |
|                                |                                                                          | Bukiet jarzyn(9)             | 200  |                                                                |
|                                |                                                                          | Ziemniak                     | 50   |                                                                |
|                                |                                                                          | Sól, pieprz, koperek         | 8    |                                                                |
|                                |                                                                          | Woda                         |      |                                                                |
|                                |                                                                          | Mięso z kurczaka miel.       | 100  |                                                                |
|                                |                                                                          | Olej                         | 5    |                                                                |
|                                |                                                                          | Zioła prowansalskie, sól,    | 15   |                                                                |
|                                |                                                                          | Pieprz , papryka słodka,     |      |                                                                |
|                                |                                                                          | Bulion                       | 100  |                                                                |
|                                |                                                                          | Koncentrat 30%               | 50   |                                                                |
|                                |                                                                          | Marchew                      | 50   |                                                                |
|                                |                                                                          | Makaron pełnoziar. (1)       | 100  |                                                                |
|                                |                                                                          |                              |      |                                                                |
| Podwieczorek                   | Kefir<br>Pieczywo dietetyczne                                            | Kefir                        | 150  | Kcal 179<br>B 8,5g<br>W 28g<br>T 3,6g<br>NKT 0,7g/Sól 3,7 mg   |
|                                |                                                                          | Chleb chrupki żytni (1,6,11) | 30   |                                                                |
|                                |                                                                          |                              |      |                                                                |
|                                |                                                                          |                              |      |                                                                |
| Kolacja                        | Herbata<br><br>Kanapki z szynką<br>Surówka z selera z jabłkiem           | Chleb razowy (1,6,11)        | 150  | Kcal 677<br>B 22g<br>W 96 g<br>T 25g<br>NKT13g<br>Sól 1166 mg  |
|                                |                                                                          | Masło (7)                    | 25   |                                                                |
|                                |                                                                          | Szynka wieprzowa(6,9)        | 30   |                                                                |
|                                |                                                                          | Szynka drobiowa (6,9)        | 30   |                                                                |
|                                |                                                                          | Seler tarty                  | 100  |                                                                |
|                                |                                                                          | Jabłko,                      | 90   |                                                                |
|                                |                                                                          | Jogurt nat ,majonez(7)       | 60   |                                                                |
|                                |                                                                          | Sól, pieprz                  | 5    |                                                                |
|                                |                                                                          |                              |      |                                                                |
| 2859 kcal B 121g W 378g 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 28.04. 2020            |                                             |                                                                                                                                          |                                         |                                                                |
|-------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                               | Posiłek                                     | Produkt                                                                                                                                  | Gram                                    | Wartość odżywcza<br>Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>                   |
| Śniadanie                     | Owsianka na mleku G                         | Mleko 3,2%(7)<br>Płatki owsiane(1)<br>Banan ½ szt                                                                                        | 200<br>30<br>60                         | Kcal 872<br>B 30g<br>W 119g<br>T 33g<br>NKT 12g<br>Sól 1124 mg |
|                               | Kawa zbożowa/ herbata<br>Kanapki z szynką   | Mleko 3,2%(7)<br>Chleb razowy(1,6,11)<br>Szynka wieprzowa(6,9)<br>Szynka drobiowa(6,9)<br>Masło(7)<br>Pomidor<br>Sałata                  | 100<br>150<br>30<br>30<br>20<br>50<br>5 |                                                                |
|                               |                                             |                                                                                                                                          |                                         |                                                                |
| II Śniadanie                  | Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem    | Bułka razowa (1,6,11)<br>Masło (7)<br>Pomidor                                                                                            | 70<br>5<br>100                          | Kcal 237<br>B 7,2g<br>W 42g<br>T 5,4g<br>NKT 2g<br>Sól 625 mg  |
|                               |                                             |                                                                                                                                          |                                         |                                                                |
| Obiad                         | Zupa krem pomidorowy z grzankami razowymi G | Włoszczyzna (9)<br>Koncentrat pomidor. 30%<br>Sól, pieprz, koperek<br>Woda<br>Chleb razowy grzanki                                       | 100<br>100<br>15<br><br>10              | Kcal 778<br>B 49g<br>W 72,9g<br>T 35g<br>NKT 5g<br>Sól 168 mg  |
|                               | Gulasz drobiowy D                           | Mięso z kurczaka<br>Olej                                                                                                                 | 100<br>20                               |                                                                |
|                               | Kasza gryczana G                            | Sól , pieprz, papryka<br>Kasza gryczana                                                                                                  | 20<br>100                               |                                                                |
|                               | Buraczki tarte G                            | Buraczki ,kwas. Cytry.<br>sól, pieprz.                                                                                                   | 100                                     |                                                                |
|                               |                                             |                                                                                                                                          |                                         |                                                                |
| Podwieczorek                  | Smoothie z owocami mrożonymi i bananem      | Mleko 3,2%(7)<br>Banan<br>Maliny mrożone                                                                                                 | 150<br>120<br>100                       | Kcal 275<br>B 7,4g<br>W 57g<br>T 5,4g<br>NKT 1,6<br>Sól 58 mg  |
|                               |                                             |                                                                                                                                          |                                         |                                                                |
| Kolacja                       | Herbata                                     | Chleb razowy (1,7)<br>Masło (7)                                                                                                          | 150<br>25                               | Kcal 559<br>B 31g<br>W 84 g<br>T 15g<br>NKT 9g<br>Sól 508mg    |
|                               | Galarcik drobiowy G                         | Mięso got. z kurczaka<br>Jarzyny got.(marchew, seler, pietruszka)<br>Groszek ,natka pietruszki<br>Jajko (3)<br>Żelatyna ,sól , przyprawy | 50<br>55<br>10<br>15<br>10              |                                                                |
| 2721 kcal B 126g W 376g T 95g |                                             |                                                                                                                                          |                                         |                                                                |

**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 29.04. 2020**

|                                                                  | Posiłek                                                                                 | Produkt                                                                                                                            | Gram                                     | Wartość odżywcza<br>Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>                                |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                        | Owsianka na mleku G                                                                     | Mleko 3,2%(7)<br>Płatki owsiane(1)<br>Jabłko ½ szt                                                                                 | 200<br>40<br>60                          | Kcal 924<br>B 28g<br>W 119g<br>T 40g<br>NKT 16g<br>Sól 1211 mg              |
|                                                                  | Kawa zbożowa /herbata                                                                   | Mleko 3,2%(7)<br>Chleb razowy(1,6,11)<br>Masło(7)<br>Szynka wieprzowa(6,9)<br>Ser żółty (7)<br>Pomidor<br>Sałata                   | 100<br>150<br>25<br>30<br>30<br>50<br>5  |                                                                             |
|                                                                  |                                                                                         |                                                                                                                                    |                                          |                                                                             |
| II Śniadanie                                                     | Bułka razowa z szynką i ogórkiem                                                        | Bułka razowa (1,6,11)<br>Masło (7)<br>Szynka drobiowa(6,9)<br>Ogórek                                                               | 70<br>5<br>30<br>50                      | Kcal 248<br>B 9,5 g<br>W 42g<br>T 5,9g<br>NKT 4,2g/Sól 505 mg               |
|                                                                  |                                                                                         |                                                                                                                                    |                                          |                                                                             |
| Obiad                                                            | Zupa koperkowa G                                                                        | Włoszczyzna(9)<br>Ziemniaki<br>Sól , pieprz ,<br>Koperek                                                                           | 100<br>150<br>50<br>15                   | Kcal 556/558<br>B 34g/35g<br>W 73g/71g<br>T 15g/16g<br>NKT 3g<br>Sól 244 mg |
|                                                                  | Filet w sosie ziołowym<br>Ziemniaki<br><br>Kasza jęczmienna<br>100g<br><br>Warzywa got. | Mięso z piersi kurczaka<br>Przyprawa ziołowa, sól,<br>Pieprz<br>Śmietanka 18%(7)<br>Olej<br>Ziemniaki<br>Warzywa mrożone mix       | 100<br>20<br>10<br>30<br>5<br>200<br>100 |                                                                             |
|                                                                  |                                                                                         |                                                                                                                                    |                                          |                                                                             |
| Podwieczorek                                                     | Kisiel owocowy bez cukru<br>Pieczywo dietetyczne                                        | Owoce mrożone<br>Woda<br>Mąka ziemniaczana<br>Chleb chrupki żytni (1,6,11)                                                         | 120<br>100<br>5,5<br>30                  | Kcal 220<br>B 4,9 g<br>W 51,8g<br>T 1,4g<br>NKT 0,1g/Sól 121 mg             |
|                                                                  |                                                                                         |                                                                                                                                    |                                          |                                                                             |
| Kolacja                                                          | Herbata<br>Kanapki z szynką<br>Sałatka z pomidora i ogórka                              | Chleb razowy (1,6,11)<br>Masło (7)<br>Szynka polędwicz. (6,9)<br>Szynka rolada drob.(6)<br>Pomidor ,ogórek<br>Jogurt naturalny (7) | 150<br>25<br>30<br>30<br>200<br>50       | Kcal 616<br>B 22g<br>W 82 g<br>T 24g<br>NKT 3g<br>Sól 935mg                 |
| 2564 kcal/2566 kcal B 98,4 g/99,4g W 367,8g/365,8g T 86,3g/85,3g |                                                                                         |                                                                                                                                    |                                          |                                                                             |

**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 30.04. 2020                                                                     |                                                                                               |                                                                                                                   |                                         |                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          | Posiłek                                                                                       | Produkt                                                                                                           | Gram                                    | Wartość odżywcza<br>Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>                                                                         |
| Śniadanie                                                                                | Owsianka na mleku G                                                                           | Mleko 3,2%(7)<br>Płatki owsiane(1)<br>Gruszka ½ szt                                                               | 200<br>40<br>60                         | Kcal 893<br>B 32g<br>W 117g<br>T 36g<br>NKT 12g<br>Sól 1124 mg                                                       |
|                                                                                          | Kawa zbożowa/ herbata                                                                         | Mleko 3,2%(7)<br>Chleb razowy(1,6,11)<br>Masło(7)<br>Szynka wenecka (6,9)<br>Szynkowa (7)<br>Rzodkiewka<br>Sałata | 100<br>150<br>25<br>30<br>30<br>50<br>5 |                                                                                                                      |
| II Śniadanie                                                                             | Bułka razowa z papryką i sałatą                                                               | Bułka razowa (1,6,11)<br>Masło (7)<br>Papryka<br>Sałata                                                           | 70<br>5<br>70<br>5                      | Kcal 241<br>B 7,3g<br>W 43 g<br>T 5,6 g<br>NKT 3 g<br>Sól 334mg                                                      |
| Obiad                                                                                    | Zupa krupnik                                                                                  | Włoszczyzna(9)<br>Ziemniaki<br>Sól, pieprz,<br>Kasza jęczmienna<br>Natka pietruszki                               | 100<br>20<br>5<br>20<br>5               | Kcal 588/ <b>615 kcal</b><br>B 32 g/ <b>32g</b><br>W 96 g/ <b>102g</b><br>T 15 g/ <b>16g</b><br>NKT 7g<br>Sól 381 mg |
|                                                                                          | Udko z kurczaka duszone G,D<br><br>Ziemniaki<br><b>Ryż brązowy (cukrzyca)</b><br>Warzywa got. | Mięso z ud kurczaka<br>Olej<br>Sól , pieprz, papryka, majeranek<br>Ziemniaki<br>Warzywa got.                      | 100<br>5<br>5<br>200<br>100             |                                                                                                                      |
| Podwieczorek                                                                             | Jogurt naturalny z bakaliami (8)                                                              | Jogurt naturalny 2%(7)<br>Mix bakaliowy (8)<br>(rodzynki, orzechy, słonecznik)                                    | 150<br>30                               | Kcal 217<br>B 10g<br>W 20g<br>T 11 g<br>NKT 2 g<br>Sól 331 mg                                                        |
| Kolacja                                                                                  | Herbata<br>Kanapki z szynką, Serem żółtym                                                     | Chleb razowy (1,6,11)<br>Masło (7)<br>Szynka drobiowa(6,9)<br>Ser żółty (7)<br>Pomidor                            | 150<br>20<br>30<br>30<br>100            | Kcal 637<br>B 22g<br>W 78g<br>T 28g<br>NKT 14g<br>Sól 1007 mg                                                        |
| 2576kcal/ <b>2603 kcal</b> B 103g/ <b>103g</b> W 354g/ <b>360g</b> T 96,6g/ <b>97,6g</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

**PIĄTEK 01.05. 2020**

|                                   | Posiłek                                                         | Produkt                                                                                                        | Gram                                   | Wartość odżywcza<br>Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                         | Owsianka na mleku                                               | Mleko 3,2%(7)<br>Płatki owsiane(1)<br>Banan ½ szt                                                              | 200<br>30<br>60                        | Kcal 977<br>B 27g<br>W 121g<br>T 45g<br>NKT 25g<br>Sól 1015 mg |
|                                   | Kawa zbożowa/ herbata<br>Kanapki z serem<br>topionym ,pomidorem | Mleko 3,2%(7)<br>Chleb razowy(1,6,11)<br>Masło(7)<br>Ser topiony(7)<br>Pomidor                                 | 100<br>150<br>25<br>50<br>100          |                                                                |
|                                   |                                                                 |                                                                                                                |                                        |                                                                |
| II Śniadanie                      | Bułka razowa z serkiem<br>homogenizowanym                       | Bułka razowa (1,6,11)<br>Masło (7)<br>Serek homogenizowany<br>naturalny (7)<br>Ogórek                          | 70<br>5<br>50<br>20                    | Kcal 280<br>B 8,3g<br>W 40g<br>T 10 g<br>NKT 2,9g/Sól 332 mg   |
|                                   |                                                                 |                                                                                                                |                                        |                                                                |
| Obiad                             | Zupa barszcz czysty G                                           | Włoszczyzna (9)<br>Bukiet jarzyn mrożonych<br>Koperek, sól, pieprz,                                            | 100<br>100<br>10                       | Kcal 510<br>B 29g<br>W 89g<br>T 9g<br>NKT 4,9g<br>Sól 171 mg   |
|                                   | Gzik z Ziemniakami                                              | Ser twarogowy półtł. (7)<br>Mleko 2%(7)<br>Cebula<br>Ziemniaki G                                               | 120<br>25<br>20<br>200                 |                                                                |
|                                   |                                                                 |                                                                                                                |                                        |                                                                |
| Podwieczorek                      | Salatka owocowa ze<br>słonecznikiem                             | Mieszanka owoców<br>sezonowych<br>(jabłko, banan,<br>pomarańcza)<br>Słonecznik ziarna                          | 200<br><br><br>10                      | Kcal 208<br>B 4,7g<br>W 43g<br>T 2,9 g<br>NKT 0,6g/Sól 6,3 mg  |
|                                   |                                                                 |                                                                                                                |                                        |                                                                |
| Kolacja                           | Herbata                                                         | Chleb razowy (1,7)<br>Masło (7)                                                                                | 100<br>20                              | Kcal 853<br>B 29g<br>W 77 g<br>T 49g<br>NKT10g<br>Sól 1000 mg  |
|                                   | Pasta rybna G                                                   | Ryba świeża got<br>Ogórek kwaszony<br>Jajko (3)<br>Szczypiorek<br>Jogurt Nat (7)<br>Majonez(7)<br>Sól, pieprz, | 100<br>30<br>30<br>20<br>50<br>25<br>5 |                                                                |
| 2828 kcal B 89,7g W 370g T 106,9g |                                                                 |                                                                                                                |                                        |                                                                |

**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 02.05. 2020                |                                                                                       |                                                                                                                              |                                         |                                                                |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                                   | Posiłek                                                                               | Produkt                                                                                                                      | Gram                                    | Wartość odżywcza<br>Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>                   |
| Śniadanie                         | Owsianka na mleku G                                                                   | Mleko 3,2%(7)<br>Płatki owsiane(1)<br>Jabłko ½ szt                                                                           | 200<br>40<br>60                         | Kcal 831<br>B 30g<br>W 118g<br>T 29g<br>NKT 12g<br>Sól 1124 mg |
|                                   | Kawa zbożowa/ herbata<br><br>Kanapki z szynką,<br>ogórek,                             | Mleko 3,2%(7)<br>Chleb razowy(1,6,11)<br>Masło(7)<br>Szynka drobiowa (6,9)<br>Szynka wieprzowa(6)<br>Ogórek świeży<br>Sałata | 100<br>150<br>25<br>30<br>30<br>50<br>5 |                                                                |
|                                   |                                                                                       |                                                                                                                              |                                         |                                                                |
| II Śniadanie                      | Bułka razowa z<br>pomidorem i<br>szczypiorkiem                                        | Bułka razowa (1,6,11)<br>Masło (7)<br>Pomidor                                                                                | 70<br>5<br>100                          | Kcal 237<br>B 7,2g<br>W 42g<br>T 5,4g<br>NKT 2g<br>Sól 625 mg  |
|                                   |                                                                                       |                                                                                                                              |                                         |                                                                |
| Obiad                             | Zupa szpinakowa G                                                                     | Włoszczyzna<br>Szpinak<br>Ziemniaki<br>sól, pieprz,<br>Śmietanka 18%(7)                                                      | 100<br>100<br>50<br>5<br>30             | Kcal857<br>B 41g<br>W 110g<br>T 31g<br>NKT 11g<br>Sól 489 mg   |
|                                   | Kurczak z warzywami<br>DG<br><br>Ryż brązowy G                                        | Mięso drobiowe<br>sól, pieprz, papryka,<br>curry<br>Mix warzyw<br>Ryż brązowy                                                | 100<br>15<br>100<br>100                 |                                                                |
|                                   |                                                                                       |                                                                                                                              |                                         |                                                                |
| Podwieczorek                      | Koktajl jabłkowy                                                                      | Jogurt naturalny(7)<br>Jabłko                                                                                                | 150<br>150                              | Kcal 175<br>B 5,7g<br>W 31g<br>T 3,7g<br>NKT 2,1g/Sól 1016 mg  |
|                                   |                                                                                       |                                                                                                                              |                                         |                                                                |
| Kolacja                           | Herbata<br>Sałatka z groszku, jajka,<br>szynki konserwowej, z<br>jogurtem i majonezem | Chleb razowy (1,6,11)<br>Groszek konserwowy<br>Jajko got.(3)<br>Szynka konserwowa(6,9)<br>Jogurt ,majonez, (7)               | 150<br>80<br>50<br>50<br>20             | Kcal 751<br>B 27g<br>W 81 g<br>T 36g<br>NKT 14g<br>Sól 1200mg  |
| 2851kcal B 110,9g W 382g T 101,4g |                                                                                       |                                                                                                                              |                                         |                                                                |

**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 03.05.2020**

|                                         | Posiłek                                                                                                                 | Produkt                                                                                                                                                                                                                                          | Gram                                                      | Wartość odżywcza<br>Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>                     |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                               | Owsianka na mleku <b>G</b><br><br>Kawa zbożowa/ herbata<br>Kanapki z szynką i twarogiem                                 | Mleko 3,2%(7)<br>Płatki owsiane<br>Gruszka ½ szt<br>Mleko 3,2%(7)<br>Chleb razowy(1,6,11)<br>Masło(7)<br>Szynka konserwowa(6,9)<br>Ser twarogowy(7)                                                                                              | 200<br>40<br>60<br>100<br>150<br>25<br>30<br>60           | Kcal 915<br>B 37g<br>W 119g<br>T 35g<br>NKT 14g<br>Sól 1800 mg   |
| II Śniadanie                            | Bułka razowa z szynką i Ogórkiem                                                                                        | Bułka razowa (1,6,11)<br>Masło (7)<br>Szynka drobiowa(6,9)<br>Ogórek                                                                                                                                                                             | 70<br>5<br>20<br>50                                       | Kcal 247<br>B 9,6 g<br>W 41g<br>T 5,9g<br>NKT 4,2g<br>Sól 505 mg |
| Obiad                                   | Zupa rosół z makaronem <b>G</b><br><br>Rolada drobiowa z warzywami <b>D</b><br><br>Ryż <b>G</b><br>Marchew got <b>G</b> | Mięso drobiowe z kością<br>Włoszczyzna (9)<br>Cebula<br>Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy,<br>Makaron (1,3)<br><br>Mięso z piersi kurczaka<br>Marchew seler, por,<br>Przyprawa curry, sól,<br>Pieprz<br>Olej<br><br>Marchewka gotowana | 50<br>150<br>10<br>5<br>30<br>100<br>20<br>5<br>10<br>100 | Kcal 812<br>B 51g<br>W 94g<br>T 28g<br>NKT 4 g<br>Sól 519 mg     |
| Podwieczorek                            | Jogurt naturalny z bakaliami (8)                                                                                        | Jogurt naturalny 2%(7)<br>Mix bakaliowy (8)<br>(rodzynki, orzechy, słonecznik)                                                                                                                                                                   | 150<br>30                                                 | Kcal 217<br>B 10g<br>W 20g<br>T 11 g<br>NKT 2 g<br>Sól 331 mg    |
| Kolacja                                 | Herbata<br><br>Kanapki z pastą jajeczną<br>Sałatka z pomidora i ogórka                                                  | Chleb razowy (1,7)<br>Masło (7)<br>Szynka Got<br>Jajko got.(3)<br>Jogurt nat.(7)<br>Rzodkiewka                                                                                                                                                   | 150<br>25<br>30<br>100<br>50<br>50                        | Kcal 603<br>B 21g<br>W 78 g<br>T 25g<br>NKT12g/Sól 636mg         |
| <b>2794 kcal B 128,6g W 352g T 105g</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 04.05. 2020**

|                                                                                             | Posiłek                                                                                            | Produkt                                                                                                                                                                                                                                     | Gram                                                                                        | Wartość odżywcza<br>Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                   | Owsianka na mleku G                                                                                | Mleko 3,2%(7)<br>Płatki owsiane(1)<br>Jabłkiem ½ szt                                                                                                                                                                                        | 200<br>40<br>60                                                                             | Kcal 895/ <b>818</b><br>B 25g/ <b>25g</b><br>W 137g/ <b>118g</b><br>T 30g/ <b>30g</b><br>NKT 12g<br>Sól 1124 mg |
|                                                                                             | Kawa zbożowa/ herbata<br><br>Kanapki z szynka,<br>dżemem,<br><b>Pomidor 100g cukrzyca</b>          | Mleko 3,2%(7)<br>Chleb razowy(1,6,11)<br>Masło(7)<br>Szynka drobiowa(6,9)<br>Dżem niskosłodzony<br>Sałata                                                                                                                                   | 100<br>150<br>25<br>30<br>50<br>5                                                           |                                                                                                                 |
| II Śniadanie                                                                                | Bułka razowa z<br>Serkiem smakowym                                                                 | Bułka razowa (1,6,11)<br>Masło (7)<br>Serek homogenizowany<br>(7)                                                                                                                                                                           | 70<br>5<br>50                                                                               | Kcal 339<br>B 10g<br>W 41g<br>T 15g<br>NKT 2,9g/Sól 332 mg                                                      |
| Obiad                                                                                       | Zupa pomidorowa G                                                                                  | Włoszczyzna(9)<br>Koncentrat pomidorowy<br>30%<br>Natka pietruszki ,<br>sól, pieprz                                                                                                                                                         | 100<br>50<br>5<br>5<br>5                                                                    | Kcal 834<br>B 44g<br>W 125g<br>T 24g<br>NKT 3,7g<br>Sól 318 mg                                                  |
|                                                                                             | Naleśnik pełnoziarnisty<br>wytrawny S,D<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>Surówka z marchewki | <b>Ciasto:</b><br>Mleko 2%(7),woda<br>Jajko (3)<br>Mąka pszenna typ750 (1)<br>Mąka żytnia typ 1400 (1)<br>Olej<br><b>Farsz :</b><br>Mięso mielone drobiowe<br>Szpinak<br>Sól ,pieprz, papryka<br>mielona, zioła prowan.<br>Marchew, jabłko, | <br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>100 |                                                                                                                 |
| Podwieczorek                                                                                | Koktajl żółte orzeźwienie                                                                          | Banan<br>Cytryna<br>Jabłko<br>Pomarańcza<br>Woda                                                                                                                                                                                            | 60<br>40<br>75<br>200<br>100                                                                | Kcal 205<br>B 3g<br>W 42,5g<br>T 1 g<br>NKT 0,6g/Sól 6,3 mg                                                     |
| Kolacja                                                                                     | Herbata<br>Kanapki z serkiem<br>topionym i rzodkiewką                                              | Chleb razowy (1,6,11)<br>Masło (7)<br>Ser topiony (7)<br>Rzodkiewka                                                                                                                                                                         | 150<br>20<br>50<br>50                                                                       | Kcal 642<br>B 16g<br>W 76g<br>T 32g<br>NKT 14g<br>Sól 1200mg                                                    |
| 2915 kcal/ <b>2838kcal</b> B 98g / <b>98g</b> W 421,5g / <b>402,5g</b> T 102 g/ <b>102g</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**