

**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 80g

Węglowodany 330g +/- 10%

PONIEDZIAŁEK 16.03.2020.				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku /Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 767 B 28g W 84 g T 35g NKT 16g Sól 1211 mg
		Płatki owsiane (1)	40	
	Kawa zbożowa herbata	Gruszką ½ szt	70	
		Mleko 3,2%(7)	100	
	Kanapki z szynką, serem żółtym i ogórkiem	Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		Wędlina drobiowa (6,9)	30	
		Ser żółty (7)	30	
		Ogórek świeży	50	
		Salata	5	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor	70 5 100	Kcal 236 B 7,2g W 42g T 5,4g NKT 2,9g/Sól 5,5 mg
Obiad	Zupa jarzynowa G	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 849 B 45g W 92g T 35 g NKT 3g Sól 244 mg
		Mix warzywny	150	
		Sól, pieprz ,koperek	20	
		Kasza	25	
	Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim G,D,	Koncentrat pomidorowy	50	
		Mięso	100	
		Bulion warzywny,	150	
		Zioła prowansalskie,	2	
		Sól, pieprz,	2	
		Makaron pełnoziarnisty(1,3)	100	
Podwieczorek	Koktajl energetyczny	Jogurt naturalny(7)	150	Kcal 240 B 11g W 29g T 9,9 g NKT 3,7 g/Sól 98 mg
		Owoce mrożone jagodowe	100	
		Orzechy włoskie (8)	10	
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Salata z jogurtem i koperkiem	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 555 B 25g W 61g T 23g NKT15g/Sól 964 mg
		Masło (7)	20	
		Szynka drobiowa(6,9)	30	
		Salata	60	
		Jogurt, koperek	25	
2649 kcal B 118g W 310 g T 110g				

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 17.03. 2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt	200 40 60	Kcal 733/675 B 21g/22g W 101g/86g T 27g/27g NKT 15g Sól 1094 mg
	Kawa zbożowa herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7)	100 100 20	
	Kanapki z szynką ,dżem, Cukrzyca pomidor	Szynka wieprzowa (6,9) Dżem niskosłodzony Pomidor Sałata	30 50 100 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z serem smakowym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser smakowy(7)	70 5 50	Kcal 339 B 10g W 41g T 15g NKT 3g/Sól 335 mg
Obiad	Zupa krem pomidorowy G	Włoszczyzna (9) Koncentrat pomidorowy 30% Sól, pieprz, Natka pietruszki Chleb razowy uprażony	100 100 25 10 10 10	Kcal 647/ 661 kcal B 51 g/ 51g W 59g/ 62g T 23g/ 24g NKT 9,8g/Sól 1214 mg
	Rolada drobiowa z warzywami D,G Ziemniaki G Kasza jęczmienna 100g (cukrzyca) Warzywa got	Mięso drob. Cebula ,sól, pieprz, Marchew seler Olej Ziemniaki Mix warzyw mroż.(9)	100 5 25 5 200 100	
Podwieczorek	Jabłko Jogurt naturalny	Jabłko Jogurt naturalny(7)	150 150	Kcal 163 B 7,4g W 28 T 2,9g NKT 2,1 /Sól 1016 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Sałatka warzywna	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka wieprz. (6,9) Szynka drobiowa (6,9) Sałata Pomidor Ogórek Jogurt nat.(7) Szcypiorek	100 20 30 30 30 50 50 20 5	Kcal 555 B 25g W 61 g T 23g NKT11g/Sól 636 mg
2379 kcal /2393 kcal B 116g/116g W 276g/279g T 93g/94g				

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 18.03. 2020.

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Gruszka ½ szt	200 40 60	Kcal 764 B 28g W 88g T 33g NKT 16g Sól 1211 mg
	Kawa zbożowa herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Kiełbasa lubuska (6) Pomidor Sałata	100 100 20 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Jajko (3) Szcypiorek	70 5 50 5	Kcal 292 B 12g W 39g T 10g NKT 4,4g/Sól 5,5mg
Obiad	Zupa brokułowa G	Włoszczyzna(9) Brokuł Sól , pieprz , Natka pietruszki	100 150 10 2	Kcal 711 B 42 g W 116 g T 12 g NKT 3 g Sól 244 mg
	Ryż z kurczakiem w curry (1,7,9)	Ryż brązowy Mięso z kurczaka Olej Przyprawy: sól, pieprz, curry,	100 100 10 15	
	Warzywa got.	Warzywa got	100	
Podwieczorek	Kisiel owocowy bez cukru (cukrzyca) G	Owoce mrożone Woda Mąka ziemniaczana Cukier	60 100 5,5 5	Kcal 232 B 4,6 g W 53,9g T 1,2 g NKT 0,1g Sól 141 mg
	Pieczewo dietetyczne (3 kromki)	Chleb chrupki żytni (1,6,11)	50	
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką, Twarożek	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Kiełbasa królewiecka(6,9) Ser twarogowy chudy(7) Mleko 3,2%,szcypiorek Ogórek	100 20 30 60 10 50	Kcal 487 B 23g W 46 g T 22g NKT 8g Sól 793mg
2486 kcal B 111 g W 345g T 80g				

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 19.03. 2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką marmolada , Pomidor cukrzyca	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 747/670 B 22g/22g W 105g/85g T 27g/27g NKT 17g Sól 789 mg
		Płatki owsiane(1)	40	
		Banan ½ szt	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		Szynka drobiowa (6,9)	30	
		Marmolada	50	
		Pomidor	100	
		Salata	5	
II Śniadanie	Bułka razowa z pastą fasolową zmiksowaną	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 278 B 10g W 46g T 6,3g NKT 2g Sól 625 mg
		Masło (7)	5	
		Fasola czerwona w zalewie	100	
		Sok z cytryny, koperek	16	
		Oliwa z oliwek	15	
Obiad	Zupa krupnik G Udko z kurczaka D Sos biały Ziemniaki G Kasza gryczana 100g (cukrzyca) Marchew gotowana	Włoszczyzna	100	Kcal 588/ 655kcal B 32g/ 37g W 96g/ 104g T 15 g/ 17g NKT 7g Sól 381 mg
		Ziemniaki	20	
		Kasza jęczmienna (1)	100	
		Natka pietruszki	2	
		Mięso z ud kurczaka	100	
		Mąka pszenna(1)	5	
		Olej	5	
		sól, pieprz, majeranek	5	
		Ziemniaki	200	
		Marchew Got.	100	
Podwieczorek	Koktajl mleczno- owocowy	Jogurt naturalny 2%(7)	150	Kcal 154 B 6g W 26g T 3,9g NKT 3g Sól 99 mg
		Owoce jagodowe mrożone	150	
			30	
Kolacja	Herbata Galaretki drobiowy	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 458 B 28g W 55 g T 14g NKT 9g Sól 508 mg
		Masło (7)	20	
		Mięso z kurczaka	60	
		Marchew	20	
		Jajko (3)	25	
		Seler (9)	30	
		Natka pietruszki	30	
		Groszek	15	
		Żelatyna	10	
		Sól, pieprz	5	
2225 kcal/2215kcal B 98g/103g W 330g/316g T 67g/69g				

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 20.03. 2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca	
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 756 B 26g W 91g T 32 NKT 10g Sól 754 mg	
		Płatki owsiane(1)	30		
		Gruszka ½ szt	60		
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7)	100		
	Kanapka z pastą jajeczną	Chleb razowy(1,6,11)	100		
		Masło(7)	20		
		Jajko gotowane(3)	50		
		Jogurt nat.(7)	50		
		Pomidor	50		
II Śniadanie	Bułka razowa z serkiem homogenizowanym Rzodkiewką	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 339 B 10 g W 41g T 15 g NKT 4,2g/Sól 505 mg	
		Masło (7)	5		
		Serek smakowy(7)	50		
		Rzodkiewki	50		
Obiad	Zupa barszcz czysty G	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 625 B 38g W 84g T 20 g NKT 11g Sól 1000 mg	
		Buraki	50		
		Pieprz ,sól, majeranek	10		
	Gzik z Ziemniakami	Ser twarogowy półł.(7)	100		
		Mleko 2%(7)	50		
		Cebula, sól, pieprz	30		
		Ziemniaki	200		
Podwieczorek	Koktajl zielony	Szpinak mrożony rozdrobniony	100	Kcal 194 B 4,9g W 43 g T 1,3g NKT 0,5g Sól 25 mg	
		Banan	70		
		Gruszka	50		
		Sok z cytryny	10		
		Woda	100		
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,7)	100	Kcal 420 B 16g W 53 g T 15g NKT 13g/Sól 768 mg	
		Kanapki z serem topionym, rzodkiewką	Masło (7)		20
			Ser topiony (7)		50
	Sałatka z pomidora z jogurtem naturalnym(7)	Pomidor	200		
		Jogurt	50		
		Rzodkiewka	30		

2334 kcal B 96g W 313g T 86g

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe)6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

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

SOBOTA 21.03. 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 719 B 26g W 90g T 28g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka konser. (6,9) Pomidor Sałata	100 100 20 60 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką i sałatą	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Papryka Sałata	70 5 70 5	Kcal 247 B 7,7 g W 44 g T 5,7g NKT 3,4g/Sól 262 mg
Obiad	Zupa koperkowa G (1,7)	Włoszczyzna (9) Cebula Koperek Sól ,pieprz	150 100 50 10	Kcal 659/ 653kcal B 41g /41g W 99g/96g T 16g/ 19g NKT 13 g Sól 436 mg
	Gołąbek bez kapusty GD w sosie pomidorowym	Mięso mielone wieprzowo-drobiowe Jajko (3) Koncentrat pomidorowy Sól ,pieprz, Ziemniaki G Warzywa got. (9)	100 15 25 5 200 100	
	Ziemniaki G/ lub Kasza jęczmienna 100g dla(cukrzyca) Warzywa got.			
Podwieczorek	Jogurt z bakaliami	Jogurt naturalny(7) Rodzynki Orzechy włoskie(8)	150 15 15	Kcal 217 B 10g W 20g T 11g NKT 2g/Sól 331 mg
Kolacja	Herbata Sałatka z ryżem, szynką, jajkiem i kukurydzą (3,7)	Chleb razowy (1,6,11) Ryż brązowy Jajko got (3) Szynka konserwowa(6) Kukurydza Jogurt naturalny(7) Szcypiorek Sól ,pieprz,	100 40 50 40 10 50 10 5	Kcal 626 B 24g W 50g T 35g NKT 3g Sól 935 mg
2462kcal/2456 B 111g /111g W 302g/299g T 98g/101g				

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 22.03.2020.

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane Jabłko ½ szt	200 40 60	Kcal 787 B 29g W 88g T 35 g NKT 16g Sól 1211mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser żółty (7) Pomidor Sałata	100 100 20 30 50 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i Ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa (6,9) Ogórek	70 5 20 50	Kcal 251 B 9,7 g W 42g T 5,9 g NKT 4,2g Sól 505 mg
Obiad	Zupa rosół z makaronem G	Mięso drobiowe z kością Włoszczyzna (9) Cebula Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Makaron (1,3)	50 150 10 5 30	Kcal736 /750 B 51g/51g W 81g/84 g T 24g/25g NKT 6g Sól 447 mg
	Filet z kurczaka w sosie ziołowym D Ziemniaki G Ryż brązowy 100g (cukrzyca) Warzywa gotowane	Mięso z piersi kurczaka Zioła prowansalskie, sól, pieprz Śmietanka 18%(7) Ziemniaki Bukiet warzyw	100 15 20 20 200 100	
Podwieczorek	Smoothie z owocami mrożonymi i bananem	Mleko (7) Banan Truskawki mrożone	125 120 60	Kcal 275 B 7,4g W 57g T 5,4 g NKT 1,6g/Sól 58 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7)	100 20	Kcal 494 B 20g W 53 g T 21g NKT11g Sól 636 mg
	Kanapki z szynką Sałatka warzywna	Szynka drobiowa (6,9) Sałata Pomidor Ogórek Rzodkiewka Jogurt nat.(7) Szcypiorek	60 30 50 50 20 50 5	
2543 kcal / 2557kcal B 119g/119g W 323g/ 326g 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

PONIEDZIAŁEK 23.03. 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 715 B 27g W 88g T 28g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Szynka drobiowa (6,9) Pomidor	100 100 20 30 30 100	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor Szczypiorek	70 5 100 5	Kcal 236 B 7,2g W 42g T 5,4g NKT 2,8g Sól 619 mg
Obiad	Zupa jarzynowa G	Włoszczyzna(9) Kalafior Ziemniak	100 150 50	Kcal 700 B 54g W 87g T 19g NKT 1,9g Sól 184 mg
	Gulasz drobiowy D	Mięso drobiowe Olej Sól , pieprz, majeranek	100 10 5	
	Kasza gryczana G	Papryka słodka Kasza gryczana	5 100	
	Buraczki tarte G	Burak got., sól, pieprz, kwasek cytrynowy	100	
Podwieczorek	Jogurt naturalny	Jogurt naturalny	150	Kcal 201 B 8g W 31g T 5,2 g NKT 1,8g/Sól 138 mg
	Chleb chrupki żytni	Chleb chrupki żytni (1,6,11)	20	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,7)	100	Kcal 581 B 18g W 46 g T 35g NKT18g Sól 1073 mg
	Kanapki z serem topionym, kielbasa podwawelską	Masło (7)	20	
		Ser topiony(7)	50	
		Kielbasa podwawelska(6)	50	
		Ogórek	50	
2433 kcal B 115 g W 296g T 93 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. Orzechy ziemne (arachidowe)6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

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

WTOREK 24.03. 2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane (1) Jabłko ½ szt	200 40 60	Kcal 750/673kcal B 21g/21g W 105 g/85g T 27g/27g NKT 12g Sól 938mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Dżem niskosłodzony Sałata	100 100 20 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem i ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Jajko (3) G Ogórek	70 5 25 50	Kcal 292 B 12 g W 39g T 10g NKT 4,9g/Sól 5,5 mg
Obiad	Zupa szpinakowa G	Włoszczyzna(9) Szpinak Ziemniak , Natka pietruszki ,sól pieprz	100 100 30 15	Kcal 790/784kcal B 52g/51g W 82g/79g T 29 g/30g NKT 15g Sól 476 mg
	Zraz duszony D	Mięso mielone wieprzowo-drobiowe	100	
	Ziemniaki got G Kasza jęczmienna pęczak100g (cukrzyca)	Jajko (3) Bułka (1) sól, pieprz, majeranek Koper, Ziemniaki	15 20 5 2 200	
	Warzywa got	Marchew got.	100	
Podwieczorek	Koktajl żółte orzeźwienie	Banan Cytryna Jabłko Pomarańcza Woda	60 40 75 200 100	Kcal 249 B 3g W 60g T 1 g NKT 0,6g/Sól 6,3 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Pomidor	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa (6,9) Pomidor	100 20 60 150	Kcal 435 B 16g W 47 g T 19g NKT 14g/Sól 1200mg
2439 kcal /2433kcal B 106g/105g W 316g/313g T 88g/89g				

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 25.03.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 791 B 29g W 88g T 36g NKT 16g Sól 1211mg
		Płatki owsiane	40	
		Gruszka ½ szt	60	
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
	Kanapki z szynką i serem	Masło(7)	20	
		Szynka konserwowa(6,9)	30	
Ser żółty (7)		30		
		Ogórek	50	
II Śniadanie	Bułka razowa z sałatą i papryką	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 247 B 7,7 g W 44g T 5,7g NKT 3g/Sól 334 mg
		Masło (7)	5	
		Sałata	15	
		Papryka	70	
Obiad	Zupa koperkowa G	Włoszczyzna (9)	100	Kcal 842 B 56g W 103g T 24g NKT 17g Sól 354 mg
		Ziemniak	100	
Koperek		20		
Sól, pieprz, Woda		5		
	Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) GD	Mięso z piersi kurczaka	100	
		Olej	10	
		Sól, pieprz, bazyli	10	
		Szpinak	200	
		Jogurt naturalny(7)	30	
		Makaron pełnoziarn.(1)	100	
Podwieczorek	Jogurt Jabłko	Jabłko	150	Kcal 178 B 6 g W 28g T 5,1g NKT 3 g/Sól 60 mg
		Jogurt naturalny2%(7)	150	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,7)	100	Kcal 499 B 20g W 54 g T 22g NKT 14g Sól 530 mg
		Masło (7)	20	
	Kanapki z twarogiem sałatka z pomidora i ogórka	Ser twarogowy chudy(7)	100	
		Mleko 3,2%,szczypiorek	30	
		Ogórek	100	
		Pomidor	100	
2557 kcal B 120g W 319g T 94g				

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