

**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

PIĄTEK 06.03. 2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Jabłkiem ½ szt	200 40 60	Kcal 964 B 27g W 118g T 45g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Ser topiony(7) Ogórek Sałata	100 150 25 50 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Jajko (3)	70 5 50	Kcal 292 B 12g W 39g T 10g NKT 3g/Sól 334 mg
Obiad	Zupa kalafiorowa	Włoszczyzna (9) Kalafior Ziemniaki Sól, pieprz, koperek Woda	100 150 50 15	Kcal 681 B 38g W 78g T 24g NKT 10g Sól 1290 mg
	Naleśnik pełnoziarnisty z serem twarogowym S, D	Ciasto: Mleko 2% Jajko(3) Mąka pełne ziarno 750(1) Śmietanka 18%(7) Ser twarogowy półtłusty(7) Olej	100 25 35 20 40 5	
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 Pasta jajeczna(3,7)	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Jajko Got.(3) Jogurt , majonez(7) Szczypiorek	150 20 50 20 5	Kcal 650 B 17g W 78 g T 31g NKT 14g/Sól 1200mg
2836 kcal B 99 g W 375g T 113 g				

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 07.03.2020

	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 787 B 28g W 103g T 31g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Szynka wieprzowa(6,9) Ogórek świeży Sałata	100 100 20 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z serem smakowym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser twarogowy smakowy (7)	70 5 50	Kcal 280 B 8g W 40g T 10g NKT 4,4g/Sól 542 mg
Obiad	Zupa krem marchwiowy G	Marchew Włoszczyzna(9) Cebula Por Olej Jogurt Nat Ziele ang. Liść laurowy Papryka słodka,kurkuma, pieprz, sól	170 100 50 50 10 20 3 2 8 5	Kcal 838 B 46g W 83g T 38g NKT 4,3g Sól 351 mg
	Pieczeń rzymska D,G Sos biały Kasza jęczmienna 100g	Mięso mielone drobiowe Jajko (3) Zioła prowansalskie, Sól, pieprz, Włoszczyzna (9) Śmietanka 18% (7) Olej	100 15 10 2 50 20 5	
	Buraczki got. G	Kasza jęczmienna(1) Buraczki	100 100	
Podwieczorek	Koktajl energetyczny	Jogurt naturalny(7) Owoce mrożone jagodowe Orzechy włoskie (8)	150 100 30	Kcal 256 B 13g W 29g T 10 g NKT 3,7 g/Sól 98 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7)	150 25	Kcal 689 B 21g W 85 g T 32g NKT11g Sól 636 mg
	Kanapki z serem żółtym Sałatka warzywna	Ser żółty (7) Sałata Pomidor ,Ogórek Jogurt nat.(7) Szcypiorek	60 50 200 50 5	
2850kcal B118g W 341g T 123g				

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 08.03.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem żółtym ,szynką i rzodkiewką	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane (1) Gruszka ½ szt Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Ser żółty(7) Szynka drobiowa (6,9) Rzodkiewka	200 40 60 100 150 25 30 30 50	Kcal 915 B 32g W 112g T 40g NKT 12g Sól 950 mg
II Śniadanie	Bułka razowa z Pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor	70 5 50	Kcal 233 B 7g W 41g T 5g NKT 2,9g/Sól 332 mg
Obiad	Zupa rosół z makaronem G Kurczak w potrawce P Sos biały G Ryż brązowy G Warzywa got G	Mięso drobiowe z kością Włoszczyzna (9) Cebula Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Makaron (1,3) Mięso z ud kurczaka Jajko (3) Śmietanka 18% (7) Olej ,mąka pszenna(1) Sól, pieprz, gałka muszkatołowa Ryż Warzywa got.	50 150 10 5 30 100 15 20 5 10 100 100	Kcal 736 B 47g W 83g T 25g NKT 6g Sól 447 mg
Podwieczorek	Jabłko Jogurt naturalny	Jabłko Jogurt naturalny (7)	150 150	Kcal 163 B 6,8g W 27g T 3,6g NKT 2,1g/Sól 60 mg
Kolacja	Herbata Sałatka jarzynowa G	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Marchew Ziemniak Jajko (3) Seler (9) Natka pietruszki Majonez(7) Jogurt (7),Sól, pieprz,	150 25 45 50 50 80 5 15 30	Kcal 762 B 17g W 106 g T 35g NKT10g Sól 1000 mg
2809 kcal B 110g W 371g T 109g				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

PONIEDZIAŁEK 09.03.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku / Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 866 B 30g W 117g T 33g NKT 16g Sól 1211 mg
		Płatki owsiane (1)	40	
	Kawa zbożowa/ herbata	Jabłko ½ szt	70	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	150	
		Masło(7)	25	
		Wędlina rolada (6,9)	15	
Ogórek	30			
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 241 B 7,3 g W 43g T 5,3g NKT 4,4g/ Sól 5,5 mg
		Masło (7)	5	
		Papryka	50	
Obiad	Zupa krem jarzynowy G	Włoszczyzna (9)	100	Kcal 544/ 542kcal B 43 g/ 46g W 66g/ 59g T 13g/ 14g NKT 7g Sól 273 mg
		Bukiet jarzyn(9)	100	
		Ziemniak	25	
		Sól, pieprz, koperek		
	Pulpet w sosie pomidorowym G	Mięso mielone wieprzowe	120	
		Jajko (3)	15	
		Cebula ,sól, pieprz,	20	
	Ziemniaki G Kasza gryczana 100g (cukrzyca)	Koncentrat pomidorowy 30%	25	
		Mąka pszenna(1)	5	
	Warzywa got	Ziemniaki	200	
Mix warzyw got.		100		
Podwieczorek	Kefir	Kefir	150	Kcal 183 B 7,7g W 30g T 3,7g NKT 0,7g/Sól 3,7 mg
		Pieczywo dietetyczne	30	
		Chleb chrupki żytni (1,6,11)		
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką, Pasta z fasoli	Chleb razowy (1,6,11)	150	Kcal 737 B 22g W 89g T 34g NKT 14g Sól 1007 mg
		Masło (7)	25	
		Szynka drobiowa(6,9)	30	
		Fasola czerwona	100	
		Sok z cytryny,	15	
		Koperek,	5	
		Oliwa z oliwek	5	
2571/2569 kcal B 111g/114g W 347g/340g T 91g/92g				

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 10.03. 2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	200 30 60	Kcal 946 B 37g W 112g T 37g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Szynka konserwowa(6,9) Szynka drobiowa(6,9) Masło(7) Pomidor Sałata	100 150 30 30 25 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z serem smakowym ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser twarogowy smakowy (7) Ogórek	70 5 50 50	Kcal 280 B 8g W 40g T 10g NKT 4,4g/Sól 542 mg
Obiad	Zupa barszcz czysty G	Włoszczyzna(9) Buraki Sól, pieprz , Natka pietruszki	100 170 20 15	Kcal 704 B 25g W 92g T 28 g NKT 3g Sól 244 mg
	Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym G,D	Koncentrat pomidorowy Bulion warzywny, Zioła prowansalskie, Sól, pieprz, Makaron pełnoziarni.(1,3)	50 150 2 2 100	
Podwieczorek	Kisiel owocowy bez cukru Pieczywo dietetyczne	Owoce mrożone Woda Mąka ziemniaczana Chleb chrupki żytni (1,6,11)	120 100 5,5 30	Kcal 232 B 4,6g W 53,9g T 1,2g NKT 0,1g/Sól 121 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z twarożkiem Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Ser twaróg(7) Szczypiorek Pomidor	150 25 60 5 200	Kcal 635 B 22g W 84 g T 26g NKT 9g/Sól 508mg
2769 kcal B 94g W 406g T 99g				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:

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

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

ŚRODA 11.03.2020

	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 954 B 33g W 119g T 41g NKT 16g Sól 1211 mg
	Kawa zbożowa /herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka wieprzowa(6,9) Ser żółty (7) Pomidor Sałata	100 150 25 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ogórek	70 5 15 50	Kcal 247 B 9,6 g W 41g T 5,9g NKT 4,2g/Sól 505 mg
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	Włoszczyzna(9) Koncentrat pom.30% Sól, pieprz, Makaron pełnoziarn.(7) Natka pietruszki	100 50 5 30 5	Kcal 669/663 kcal B 45 g/45g W 70 g/67g T 24 g/25g NKT 7g Sól 381 mg
	Udko z kurczaka pieczone G,D Ziemniaki Ryż brązowy (cukrzyca) Warzywa got.	Mięso z ud kurczaka Olej Sól , pieprz, papryka, majeranek Ziemniaki Warzywa got.	100 5 5 200 100	
Podwieczorek	Jogurt naturalny z bakaliami (8)	Jogurt naturalny 2%(7) Mix bakaliowy (8) (rodzynki, orzechy, słonecznik)	150 30	Kcal 217 B 910g W 20g T 11 g NKT 2 g Sól 331 mg
Kolacja	Herbata Pasta jajeczna(3,7), kielbasa podwawelska	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Jajko Got.(3) Jogurt , majonez(7) Szcypiorek Kielbasa podwawelska	150 25 50 20 5 30	Kcal 709 B 23g W 79 g T 35g NKT 14g/Sól 1200mg
2795 kcal/2790 kcal B 122g/122g W 332g/329g 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 – smażenie

CZWARTEK 12.03. 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 893 B 32g W 117g T 36g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka wenecka (6,9) Szynkowa (9) Rzodkiewka Sałata	100 150 25 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z serem smakowym ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser twarogowy smakowy (7) Ogórek	70 5 50 50	Kcal 280 B 8g W 40g T 10g NKT 4,4g/Sól 542 mg
Obiad	Zupa jarzynowa G	Włoszczyzna(9) Kalafior Ziemniak	100 150 50	Kcal 796 B 41g W 93g T 32 g 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	Sałatka owocowa ze słonecznikiem	Mieszanka owoców sezonowych (jabłko, banan, pomarańcza) Słonecznik ziarna	200 10	Kcal 208 B 4,7g W 43g T 2,9 g NKT 0,6g/Sól 6,3 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką, Pomidorem	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor	100 20 60 100	Kcal 641 B 23g W 78 g T 28g NKT 14g/Sól 1007 mg
2818kcal B 111g W 372g T 110g				

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 13.03. 2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Jabłkiem ½ szt	200 40 60	Kcal 964 B 27g W 118g T 45g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Ser topiony(7) Pomidor Sałata	100 150 25 50 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z serem twarogowym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser twarogowy (7)	70 5 50	Kcal 258 B 16g W 43g T 3,3g NKT 4,4g/Sól 542 mg
Obiad	Zupa krupnik	Włoszczyzna(9) Ziemniak Kasza jęczmienna(1) Natka pietruszki	100 50 20 5	Kcal 607/ 601kcal B 35g/ 34g W 98 g/ 95g T 15 g/ 16g NKT 10g Sól 1093 mg
	Ryba w warzywach po grecku Ziemniaki G Kasza jęczmienna 100g G (Cukrzyca)	Ryba filet(4) Włoszczyzna Sól, pieprz ziołowy, Kurkuma Koncentrat pomidor.30% Ziemniaki	100 150 30 15 30 200	
Podwieczorek	Koktajl mleczno-owocowy	Owoce mrożone Jogurt naturalny2%(7)	150 150	Kcal 128 B 5,6 g W 19 g T 3,6g NKT 3 g/Sól 99 mg
Kolacja	Herbata Sałatka z groszku, jajka, szynki konserwowej, z jogurtem i majonezem	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Groszek konserwowy Jajko got.(3) Szynka konserwowa(6,9) Jogurt ,majonez, (7)	150 25 80 50 50 20	Kcal 585 B 23g W 44 g T 35g NKT 14g Sól 1200mg
2708 kcal/2702kcal B 113g/112g W 361g/358g T 104g/105g				

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 14.03. 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 866 B 30g W 117g T 33g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11)	100 150	
	Kanapki z szynką, ogórkiem	Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Szynka wieprzowa (9) Ogórek świeży Sałata	25 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor	70 5 100	Kcal 237 B 7,2g W 42g T 5,4g NKT 2g Sól 625 mg
Obiad	Zupa brokułowa G	Włoszczyzna(9) Brokuł Ziemniak , natka pietruszki ,sól pieprz	100 100 30 15	Kcal 696/777kcal B 46g/46g W 76g/95g T 24 g/25g NKT 15g Sól 476 mg
	Zraz duszony D	Mięso mielone wieprzowo-drobiowe	100	
	Ziemniaki got	Jajko (3)	15	
	Ryż brązowy 100g (cukrzyca)	Bułka (1)	20	
	Warzywa got	sól, pieprz, majeranek Koper, Ziemniaki	5 2 200	
		Mix warzyw	100	
Podwieczorek	Jabłko	Jabłko	150	Kcal 163 B 6,8g W 27g T 3,6g NKT 2,1g/Sól 60 mg
	Jogurt naturalny	Jogurt naturalny (7)	150	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7)	150 25	Kcal 719 B 26g W 85 g T 33g NKT11g Sól 636 mg
	Kanapki z serem żółtym	Ser żółty (7)	60	
	Salatka warzywna	Sałata	50	
		Pomidor ,Ogórek	200	
		Jogurt nat.(7)	50	
		Szczypiorek	5	
2677kcal/2758kcal B 112g/112g W 358g/377g T 91g/92g				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty
pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki
Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

NIEDZIELA 15.03.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane Banan ½ szt Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka konserwowa(6,9) Szynka wenecka (9)	200 40 60 100 150 25 30 60	Kcal 898 B 30g W 121g T 34g NKT 14g Sól 1800 mg
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Papryka	70 5 50	Kcal 241 B 7,3 g W 43g T 5,3g NKT 4,4g/ Sól 5,5 mg
Obiad	Zupa rosół z makaronem G Kurczak w potrawce P Sos biały G Ryż brązowy G Warzywa got G	Mięso drobiowe z kością Włoszczyzna (9) Cebula Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Makaron (1,3) Mięso z ud kurczaka Jajko (3) Śmietanka 18% (7) Olej ,mąka pszenna(1) Sól, pieprz, gałka muszkatołowa Ryż Warzywa got.	50 150 10 5 30 100 15 20 5 10 100 100	Kcal 736 B 47g W 83g T 25g NKT 6g Sól 447 mg
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 Galaretki drobiowe	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Mięso z kurczaka Marchew Jajko (3) Seler (9) Natka pietruszki Groszek Żelatyna Sól, pieprz	150 25 60 20 25 30 30 15 10 5	Kcal 559 B 31g W 84 g T 15g NKT 9g Sól 508 mg
2709 kcal B 124g W 391g 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

KUCHNIA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE