

**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%

ŚRODA 05.02.2020

	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 867/789 B 24g/24g W 125g/100g T 32g/32g NKT 15g Sól 1094 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Rolada drobiowa(6,9) Dżem niskosłodzony Pomidor cukrzyca	100 150 25 30 50 100	
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką i sałatą	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Papryka Sałata	70 5 70 5	Kcal 247 B 7,7g W 44g T 5,7g NKT 3g/Sól 334 mg
Obiad	Zupa krem marchewkowy G (1,7)	Marchew Włoszczyzna (9) Cebula Por Olej Jogurt nat Ziele angielskie, Liść laurowy, Papryka słod. kurkuma, pieprz, sól,	170 100 50 50 10 20 3 2 8 6	Kcal 685/ 699kcal B 40g /39g W 87g/90g T 23g/ 23g NKT 13 g Sól 436 mg
	Gołąbek bez kapusty GD w sosie pomidorowym Ziemniaki G/ lub Kasza jęczmienna 100g dla(cukrzyca) Warzywa got.	Mięso mielone wieprzowo-drobiowe Jajko (3) Koncentrat pomidorowy Sól ,pieprz, Ziemniaki G Warzywa got. (9)	100 15 25 5 200 100	
Podwieczorek	Kefir Jabłko Płatki owsiane	Kefir (7) Jabłko Płatki owsiane(1)	150 150 20	Kcal 235 B 9g W 39g T 5,3g NKT 1,8 g/Sól 138 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką, żółtym serem Sałata z warzywami i jogurtem	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka wieprzowa (6) Ser żółty (6,9) Pomidor ,ogórek, szczypiorek, sałata, Jogurt nat (7)	150 25 30 30 200 50	Kcal 723 B 28g W 77 g T 34 g NKT 11 g Sól 636 mg
2757 kcal/2693kcal B 109,7 g/109g W 363g/351g T 101g/101g				

CZWARTEK 06.02.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką Pasta jajeczna G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Szynka wenecka(6,9) Masło(7) Jajko gotowane (3) Jogurt nat (7) Szcypiorek Sałata	200 30 60 100 150 30 25 50 50 5 5	Kcal 874 B 32g W 101g T 37g NKT 12g Sól 823 mg
II Śniadanie	Bułka razowa z Serem homogeniz. smakowym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser smakowy(7)	70 5 50	Kcal 339 B 10g W 41,5g T 15g NKT 2,9g/Sól 332 mg
Obiad	Zupa krem pomidorowy G (1,7,9) Z razowymi grzankami Kurczak w sosie słodko kwaśnym S,D Ryż brązowy	Włoszczyzna(9) Koncentrat pomidor. 30% Chleb razowy uprażony Mięso z ud kurczaka Przecier pomidorowy30% Ananas z puszki Włoszczyzna (9) Olej Ryż	100 100 10 100 30 30 100 5 100	Kcal 756 B 48 W 90g T 26g NKT 8,3g Sól 1225 mg
Podwieczorek	Koktajl energetyczny	Jogurt naturalny 2%(7) Owoce jagodowe mrożone	150 150	Kcal 175 kcal B 10g W 28g T 3,4 g NKT 3g/Sól 99 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Salatka z pomidora i ogórka ze szcypiorkiem	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka krakowska(6,9) Pomidor Ogórek Jogurt nat.(7) Szcypiorek	150 25 60 100 100 50 5	Kcal 600 B 22g W 67 g T 26g NKT11g Sól 636 mg
2710 kcal B 123g W 322g T 109 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: P- parowanie Piecz- pieczenie, D-duszenie S -smażeni

PIĄTEK 07.02.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 753/714 B 26g/19g W 109g/100g T 33g/26g NKT 25g Sól 1015 mg
		Płatki owsiane(1)	30	
		Gruszka ½ szt	60	
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7)	100	
	Kanapki z serem topionym ,	Chleb razowy(1,6,11)	150	
	Dżem niskosłodzony	Masło(7)	25	
	Pomidor 100g (cukrzyca)	Ser topiony(7)	50	
		Dżem niskosłodzony	25	
		Pomidor	100	
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem i ogórkiem zielonym	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 292 B 12 g W 39,8g T10g NKT 4,9g/Sól 5,5 mg
		Masło (7)	5	
		Jajko (3) G	50	
		Ogórek	20	
Obiad	Zupa jarzynowa G	Włoszczyzna (9)	100g	Kcal 567 B 36g W 77g T 14g NKT 4,9g Sól 171 mg
		Bukiet jarzyn mrożonych	100g	
		Koperek, sól, pieprz,	10g	
	Gzik z Ziemniakami	Ser twarogowy półtł. (7)	120	
		Mleko 2%(7)	25	
		Cebula	20	
		Ziemniaki G	200	
Podwieczorek	Koktajl zielony	Szpinak mrożony rozdrobniony	100	Kcal 194 B 4,9g W 43g T 1,3g NKT 0,5g Sól 25 mg
		Banan	140	
		Gruszka	60	
		Sok z cytryny	10	
		Woda	100	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,7)	100	Kcal 732 B 21g W 98 g T 31g NKT10g Sól 1000 mg
		Masło (7)	45	
		Marchew	50	
		Ziemniak	50	
	Sałatka jarzynowa G	Jajko (3)	80	
		Seler (9)	5	
		Natka pietruszki	15	
		Majonez(7)	30	
		Jogurt (7),Sól, pieprz,		
2538 kcal/2499kcal B 94g/87g W 368g/359g T 86g/79g				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

SOBOTA 08.02.2020

	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 887 B 230g W 101g T 39g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka wenecka (6,9) Ser żółty(7) Ogórek świeży Sałata	100 150 25 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor Szczypiorek	70 5 50 2	Kcal 220 B 6,8 g W 41g T 5,3 g NKT 3g Sól 335 mg
Obiad	Zupa barszcz czysty G	Włoszczyzna(9) Buraki Natka pietruszki ,sól, pieprz	100 150 5	Kcal 834 B 44g W 125g T 24g NKT 3,7g Sól 318 mg
	Naleśnik pełnoziarnisty wytrawny S,D	Ciasto: Mleko 2%(7),woda Jajko (3) Mąka pszenna typ750 (1) Mąka żytnia typ 1400 (1) Olej Farsz : Mięso mielone drobiowe Warzywa włoszczyzna(9) Koncentrat pomidorowy Sól ,pieprz, papryka mielona, zioła prowan.	50 25 30 40 10 100 70 30 10	
	Surówka z marchewki	Marchew, jabłko,	100	
Podwieczorek	Żółte smoothie	Banan Jabłko Pomarańcza Sok z cytryny Woda	100 90 200 10 100	Kcal 249 B 3,7g W 60g T 1 g NKT 0,5g/Sól 25 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Sałata z jogurtem i koperkiem	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Sałata Jogurt nat.(7) Koperek	150 25 60 60 20 2	Kcal 669 B 27g W 77g T 28g NKT15g Sól 964 mg
2875 kcal B 113g W 407g T 99g				

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 9.02.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca			
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 838/799 B 24g/24g W 112g/102g T 33g/32g NKT 15g Sól 1094 mg			
		Płatki owsiane	40				
Jabłko ½ szt	60						
Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7)	100					
	Chleb razowy(1,6,11)	150					
	Masło(7)	25					
	Rolada drobiowa(6,9)	30					
	Dżem niskosłodzony	50					
	Pomidor cukrzyca	100					
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i rzodkiewką	Bułka razowa (1,6,11)	70		Kcal 266 B 10 g W 42g T 9g NKT 4,2g/Sól 505 mg		
	Masło (7)	5					
	Szynka drobiowa(6,9)	15					
	Rzodkiewka	30					
Obiad	Zupa rosół z makaronem G (1,3,)	Mięso drobiowe z kością	50	Kcal 869 B 57g W 92g T 32g NKT 6 g Sól 514 mg			
		Włoszczyzna (9)	150				
		Cebula	10				
		Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy,	5				
		Makaron (1,3)	30				
	Udko duszone G Sos biały G Ryż brązowy G Marchewka gotowana	Mięso z ud kurczaka	100				
		Mleko 2%(7)	20				
		Masło, cebula	5				
		Ryż brązowy	100				
		Marchew got.	100				
Podwieczorek	Jogurt z bakaliami	Jogurt naturalny	150	Kcal 213 B 12g W 17g T 10g NKT 0,7g/Sól 3,7 mg			
		Mix bakaliiowy(8)	30				
Kolacja	Herbata Galart drobiowy	Chleb razowy (1,6,11)	150		Kcal 527 B 29g W 69g T 14g NKT 9g Sól 508 mg		
		Masło (7)	25				
		Mięso z kurczaka	60				
		Marchew	23				
		Jajko (3)	20				
		Seler (9)	30				
		Natka pietruszki	30				
		Groszek	20				
		Żelatyna	10				
		Sól, pieprz	5				
		2713 kcal/ 2566kcal B 120g/120g W 323g/333g T 90g/89g					

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 10.02.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku /Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 807 B 29g W 97g T 33g NKT 19g Sól 1270 mg
		Płatki owsiane (1)	40	
		Gruszka ½ szt	60	
Kawa zbożowa herbata	Mleko 3,2%(7)	100		
	Chleb razowy(1,6,11)	150		
	Masło(7)	25		
Kanapki z szynką, pomidorem,	Szynka drobiowa(6,9)	30		
	Szynka wieprzowa(6,9)	30		
	Pomidor ,Sałata	50		
<hr/>				
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką i sałatą	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 247 B 7,7g W 44g T 5,7g NKT 3g/Sól 334 mg
		Masło (7)	5	
		Papryka	70	
		Sałata	5	
<hr/>				
Obiad	Zupa krem jarzynowa G (1,7,9)	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 845 B 51g W 106g T 25g NKT 9,8 g Sól 1214 mg
		Mix warzywny(9)	100	
		Cebula	50	
		Sól, pieprz, koper	15	
		Papryka słodka	8	
	Makaron z kurczakiem i szpinakiem(1,3,7)DG	Mięso z piersi kurczaka	100	
		Zioła prowansalskie	5	
		Śmietanka 18%(7)	30	
		Mąka pszenna (1)	2	
		Olej	5	
Szpinak	200			
Makaron pełnoziarn.(1)	100			
<hr/>				
Podwieczorek	Kisiel owocowy bez cukru (cukrzyca) G	Owoce mrożone	120	Kcal 232 B 4,6g W 53,9g T 1,2 g NKT 0,1g/Sól 141 mg
		Woda	100	
		Mąka ziemniaczana	5,5	
		Cukier	5	
		Chleb chrupki (1,6,11)	40	
<hr/>				
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką, Twarożek Sałatka z pomidora i ogórka	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 655 B 26g W 69g T 30g NKT13g/Sól 846 mg
		Masło (7)	20	
		Szynka królewiecka (6,9)	30	
		Ser twarogowy półt. (7)	60	
		Mleko 2%,szczypierek	20	
		Pomidor ,ogórek	200	
<hr/>				
2786 kcal B 119g W 372g T 96g				

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 11.02.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca	
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 785 B 24g W 99g T 32 g NKT 16g Sól 1211 mg	
		Płatki owsiane(1)	40		
		Jabłko ½ szt	60		
Kawa zbożowa herbata	Mleko 3,2%(7)	100			
	Chleb razowy(1,6,11)	150			
	Masło(7)	25			
Kanapki z szynką i serem	Szynka drobiowa (6,9)	30			
	Ser topiony(7)	50			
	Pomidor ,sałata	50			
<hr/>					
II Śniadanie	Bułka razowa z Serem homogenizowany smakowym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser smakowy	70 5 50	Kcal 339 B 10g W 41,5g T 15g NKT 2,9g/Sól 332 mg	
<hr/>					
Obiad	Zupa krem jarzynowy G	Włoszczyzna (9)	100	Kcal 792/ 799kcal B 46 g/ 49g W 91g/ 84g T 39g/ 40g NKT 7g Sól 273 mg	
		Bukiet jarzyn(9)	100		
		Ziemniak	25		
		Sól, pieprz, koperek			
		Woda			
		Zraz duszony G	Mięso mielone wieprzowe		120
Ziemniaki G	Jajko (3)	15			
	Kasza gryczana 100g (cukrzyca)	Cebula ,sól, pieprz,	20		
Warzywa got	Mąka pszenna(1)	5			
	Ziemniaki	200			
	Mix warzyw got.	100			
<hr/>					
Podwieczorek	Koktajl jabłkowy	Jogurt naturalny(7)	150	Kcal 175 B 5,7g W 31g T 3,7g NKT 2,1g/Sól 1016 mg	
		Jabłko	150		
			30		
<hr/>					
Kolacja	Herbata Sałatka z groszku, jajka, szynki konserwowej, z jogurtem i majonezem	Chleb razowy (1,6,11)	150		Kcal 695 B 26g W 64 g T 35g NKT 14g Sól 1200mg
		Groszek konserwowy	80		
		Jajko got.(3)	50		
		Szynka konserwowa(6,9)	50		
		Jogurt ,majonez, (7)	20		
<hr/>					
2786 kcal / 2794 kcal B 106g /109g W 327g/320g T 122g/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

ŚRODA 12.02.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 823 B 28g W 101g T 33 g NKT 19g Sól 1270 mg
		Płatki owsiane	40	
		Banan	60	
Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7)	100		
	Chleb razowy(1,6,11)	150		
	Masło(7)	25		
Kanapki z Szynką	Szynka drobiowa. (6,9)	30		
	Szynka wenecka (6)	50		
	Pomidor ,sałata	50		
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem i ogórkiem zielonym	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 292 B 12g W 39g T 10g NKT 4,4 g/Sól 5,5 mg
		Masło (7)	5	
		Jajko (3)	50	
		Ogórek zielony	50	
Obiad	Zupa krupnik G (1,7,9)	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 643/ 670kcal B 40g /40g W 96g /102g T 16 g/ 17g NKT 6 g Sól 319 mg
		Ziemniaki	30	
		Kasza jęczmienna(1)	20	
		Natka pietruszki	5	
	Filet drobiowy w ziołach D,G, Ziemniaki G Ryż brązowy100g (cukrzyca)	Mięso z piersi kurczaka	100	
		Zioła prowansalskie	5	
		Mleko 3,2%	50	
		Mąka pszenna (1)	2	
		Olej ,masło(7)	5	
		Ziemniaki	200	
Warzywa got.	Mieszanka mrożona (9)	100		
Podwieczorek	Smoothie z owocami mrożonymi i bananem	Mleko 2%(7)	150	Kcal 275 B 7,4g W 57g T 5,4g NKT 1,6 Sól 58 mg
		Banan	120	
		Maliny mrożone	100	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 600 B 22g W 67 g T 26g NKT11g Sól 636 mg
		Masło (7)	20	
	Kanapki z szynką	Szynka (6,9)	60	
		Sałatka z pomidora i ogórka ze szczypiorkiem	100	
		Pomidor	100	
		Ogórek	100	
		Jogurt nat.(7)	50	
		Szczypiorek	5	
2633 kcal/ 2660 kcal B 112g/108g W 363g/366g T 91g/91,4g				

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 13.02.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką Pomidorem	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 836 B 30g W 102g T 34g NKT 12g Sól 950 mg
		Płatki owsiane	40	
		Jabłko ½ szt	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	150	
		Masło(7)	25	
		Szynka konserwowa(6,9)	30	
		Szynka krakowska(6)	50	
Pomidor	100			
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor Szczypiorek	70 5 50 2	Kcal 236 B 7,2 g W 42g T 5,4 g NKT 3g Sól 335 mg
Obiad	Zupa szpinakowa G Kurczak w sosie curry DG Ryż brązowy G Warzywa got.	Włoszczyzna(9)	100	Kcal794 B 38g W 111g T 26g NKT 11g Sól 489 mg
		Szpinak	100	
		Ziemniaki	50	
		sól, pieprz,	5	
		Śmietanka 18%	30	
		Mięso drobiowe	100	
		Śmietanka 18% (7)	50	
		Mąka pszenna(1)	30	
sól, pieprz, kurkuma,	20			
curry	5			
Koper,	15			
Ryż	100			
Mix warzyw got.	100			
Podwieczorek	Jogurt Owoc	Jogurt naturalny(7)	150	Kcal 178 B 6g W 28g T 5g NKT 2,1g/Sól 1016 mg
		Jabłko	150	
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Salata z jogurtem i koperkiem	Chleb razowy (1,6,11)	150	Kcal 669 B 27g W 77g T 28g NKT15g Sól 964 mg
		Masło (7)	25	
		Szynka drobiowa(6,9)	60	
		Salata	60	
		Jogurt nat. (7)	20	
		Koperek	2	
2713 kcal B 109 g W 361g T 100 g				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

PIĄTEK 14.02.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 791/752 B 19g/19g W 91g/100g T 33g/31g NKT 25g Sól 1015 mg
		Płatki owsiane(1)	30	
Gruszka ½ szt	60			
Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem topionym ,dżem niskosłodzony Pomidor cukrzyca	Mleko 3,2%(7)	100		
	Chleb razowy(1,6,11)	150		
	Masło(7)	25		
	Ser topiony(7)	50		
	Dżem	50		
Pomidor	100			
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 244 B 7,7 g W 44g T 5,5g NKT 4,2g/Sól 505 mg
	Masło (7)	5		
	Szynka drobiowa(6,9)	15		
	Ogórek	30		
Obiad	Zupa krem jarzynowy G	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 704 B 25g W 92g T 28 g NKT 3g Sól 244 mg
		Mix warzyw	100	
Ziemiaki	20			
Sól, pieprz ,koperek	5			
Kasza	25			
Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym G,D	Koncentrat pomidorowy	50		
	Bulion warzywny,	150		
	Zioła prowansalskie,	2		
	Sól, pieprz,	2		
	Makaron pełnoziar.(1,3)	100		
Podwieczorek	Koktajl energetyczno- orzechowy	Jogurt naturalny(7)	150	Kcal 328 B 10g W 25g T 21 g NKT 3,7 g Sól 98 mg
		Owoce mrożone jagodowe	100	
Orzechy włoskie (8)	30			
Kolacja	Herbata Kanapki z Pastą jajeczną G (1,3,7)	Chleb razowy (1,7)	150	Kcal 467 B 15g W 47 g T 23g NKT12g Sól 636nmg
		Masło (7)	25	
Jajko got(3)	100			
Jogurt nat,(7)	50			
szczypiorek,	10			
Rzodkiewka	50			
2640 kcal/2601kcal B 80g/80g W 333g/324g T 114g/114g				

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