

**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 Tłuszcze 90g**

**Węglowodany 330g +/- 10%**

| CZWARTEK 16.01. 2020               |   |   |                  |  |
|------------------------------------|---|---|------------------|--|
|                                    | Posiłek   | Produkt   | Gram             | Wartość odżywcza Posiłku/Cukrzyca  |
| Śniadanie                          | Owsianka na mleku G   | Mleko 3,2%(7)   | 200              | Kcal 836<br>B 32,4g<br>W 104g<br>T 38g<br>NKT 19g<br>Sól 1270 mg                             |
|                                    |   | Płatki owsiane(1)   | 40               |  |
|                                    | Kawa zbożowa/ herbata   | Jabłko ½ szt  | 60               |  |
|                                    |   | Mleko 3,2%(7)   | 100              |  |
|                                    |   | Chleb razowy(1,6,11)  | 100              |  |
|                                    |   | Masło(7)  | 20               |  |
|                                    |   | Szynka drobiowa (6,9)   | 30               |  |
|                                    |   | Wędlina wieprzowa (6,9)   | 30               |  |
| Pomidor, sałata                    | 50  |   |                  |  |
| II Śniadanie                       | Bułka razowa z dżemem niskosłodzonym<br>Serek homogenizowany smakowy 50g (cukrzyca) | Bułka razowa (1,6,11)<br>Masło (7)<br>Dżem niskosłodzony truskawkowy  | 70<br>5<br>25    | Kcal 289/ 229kcal<br>B 6,5 g/ 12,6g<br>W 58,2g/ 41,8g<br>T 5,4g/ 3,4g<br>NKT 2,9g/Sól 332 mg |
| Obiad                              | Zupa krem pomidorowy z grzankami G  | Włoszczyzna   | 100              | Kcal 781<br>B 40g<br>W 100g<br>T 21 g<br>NKT 8,3g<br>Sól 1225 mg                             |
|                                    |   | Koncentrat pomidorowy 30%   | 100              |  |
|                                    |   | Chleb razowy (1)  | 10               |  |
|                                    | Kurczak w curry D   | Mięso z piersi kurczaka   | 100              |  |
|                                    |   | Mleko 2%  | 25               |  |
|                                    | Ryż   | Cebula ,przyprawa curry   | 20               |  |
|                                    |   | Olej  | 5                |  |
|                                    | Surówka z marchewki   | Ryż   | 100              |  |
| Marchew tarta, jabłko, sól, pieprz | 100   | 5   |                  |  |
| Podwieczorek                       | Koktajl mleczno-owocowy<br>Cukrzyca bez płatków                                     | Jogurt naturalny 2%(7)<br>Owoce jagodowe mrożone<br>Płatki owsiane(1) | 150<br>150<br>30 | Kcal 297 /188kcal<br>B 13,4g/ 9,8g<br>W 50g/ 29,2g<br>T 7,6 g /5,4 g<br>NKT 3g<br>Sól 99 mg  |
| Kolacja                            | Herbata<br>Kanapki z szynką<br>Sałatka warzywna                                     | Chleb razowy (1,6,11)   | 100              | Kcal 459<br>B 18,5g<br>W 56 g<br>T 22g<br>NKT11g<br>Sól 636 mg                               |
|                                    |   | Masło (7)   | 20               |  |
|                                    |   | Szynka wieprzowa (6,9)  | 60               |  |
|                                    |   | Sałata  | 30               |  |
|                                    |   | Pomidor   | 50               |  |
|                                    |   | Ogórek  | 50               |  |
|                                    |   | Rzodkiewka  | 20               |  |
|                                    |   | Jogurt nat.(7)  | 50               |  |
|                                    |   | Szcypiorek  | 5                |  |
|                                    |   | <b>26 62kcal/2493 kcal B 110,8g/113,3g W 368g/331g T 94 g/ 89,8g</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: P- parowanie Piecz- pieczenie, D-duszenie S -smażenie

**PIĄTEK 17.01. 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 serem,<br>Dżemem niskosłodz.<br><b>Pomidor 100g cukrzyca</b>   | Mleko 3,2%(7)                   | 200  | <b>Kcal 854/826</b><br><b>B 29,5g/29g</b><br><b>W 111g/103g</b><br><b>T 37g/37g</b><br><b>NKT 21g</b><br><b>Sól 863 mg</b>      |   |
|   |   | Płatki owsiane(1)               | 30   |   |   |
| Gruszka ½ szt   | 60  |                                 |      |   |   |
| Mleko 3,2%(7)   | 100   |                                 |      |   |   |
| Chleb razowy(1,6,11)  | 100   |                                 |      |   |   |
| Masło(7)  | 20  |                                 |      |   |   |
| Ser żółty (7)   | 30  |                                 |      |   |   |
| Dżem niskosłodzony  | 50  |                                 |      |   |   |
| Pomidor   | 50  |                                 |      |   |   |
| II Śniadanie  | Bułka razowa z serem<br>jajkiem i rzodkiewką  | Bułka razowa (1,6,11)           | 70   |   | <b>Kcal 239</b><br><b>B 11,3 g</b><br><b>W 30,6g</b><br><b>T 9,9 g</b><br><b>NKT 4,4g/Sól 5,5 mg</b>    |
|   |   | Masło                           | 5    |   |   |
|   |   | Jajko                           | 50   |   |   |
|   |   | Rzodkiewki                      | 20   |   |   |
| Obiad   | Zupa krem jarzynowy <b>G</b><br><br>Ryba duszona w sosie<br>cytrynowym <b>D</b><br><br>Ziemniaki <b>G</b><br><b>Makaron pełnoziarnisty</b><br><b>100g (cukrzyca)G</b><br>Warzywa got. | Włoszczyzna(9)                  | 100  | <b>Kcal 567/761kcal</b><br><b>B 27,3g/34g</b><br><b>W 69g /106g</b><br><b>T 24 g/26g</b><br><b>NKT 15g</b><br><b>Sól 476 mg</b> |   |
|   |   | Bukiet jarzyn (9)               | 100  |   |   |
| Natka pietruszki ,<br>sól pieprz                                      | 10<br>5   |                                 |      |   |   |
| Ryba filet (4)  | 100   |                                 |      |   |   |
| Bulion  | 50  |                                 |      |   |   |
| Sok z cytryny   | 30  |                                 |      |   |   |
| Śmietanka 18%(7)  | 15  |                                 |      |   |   |
| koperek,<br>sól ,pieprz, kurkuma,                                     | 5<br>2  |                                 |      |   |   |
| Ziemniaki   | 200   |                                 |      |   |   |
| Mieszanka mrożona   | 100   |                                 |      |   |   |
| Podwieczorek  | Koktajl zielony   | Szpinak mrożony<br>rozdrobniony | 100  |   | <b>Kcal 225</b><br><b>B 7g</b><br><b>W 49g</b><br><b>T 2,9 g</b><br><b>NKT 0,5g</b><br><b>Sól 25 mg</b> |
|   |   | Banan                           | 70   |   |   |
|   |   | Gruszka                         | 50   |   |   |
|   |   | Sok z cytryny                   | 10   |   |   |
|   |   | Woda                            | 100  |   |   |
| Kolacja   | Herbata<br><br>Kanapki z twarogiem<br>sałatka z pomidora i<br>ogórka  | Chleb razowy (1,7)              | 100  | <b>Kcal 531</b><br><b>B 27g</b><br><b>W 62 g</b><br><b>T 23g</b><br><b>NKT 14g</b><br><b>Sól 530 mg</b>                         |   |
|   |   | Masło (7)                       | 20   |   |   |
|   |   | Ser twarogowy chudy(7)          | 100  |   |   |
|   |   | Mleko 3,2%,szczypiorek          | 30   |   |   |
|   |   | Ogórek                          | 100  |   |   |
|   |   | Pomidor                         | 100  |   |   |
| <b>2416 kcal/2582kcal B 102g/108,3g W 321,6g/350,6g T 96,8g/98,8g</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 – smażyć

**SOBOTA 18.01. 2020**

|  | Posiłek   | Produkt   | Gram   | Wartość odżywcza<br>Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>   |
|--|---|---|--|--|
| Śniadanie                              | Owsianka na mleku <b>G</b>  | Mleko 3,2%(7)<br>Płatki owsiane(1)<br>Banan ½ szt   | 200<br>40<br>60  | <b>Kcal 902</b><br><b>B 33g</b><br><b>W 108g</b><br><b>T 44g</b><br><b>NKT 25g</b><br><b>Sól 1197 mg</b> |
|  | Kawa zbożowa/ herbata<br>Kanapki z szynką ,<br>Serem topionym                         | Mleko 3,2%(7)<br>Chleb razowy(1,6,11)<br>Masło(7)<br>Szynka drobiowa (6,9)<br>Ser topiony(7)<br>Sól, pieprz,<br>Sałata  | 100<br>100<br>20<br>30<br>50<br>20<br>5                                      |  |
| II Śniadanie                           | Bułka razowa z<br>pomidorem i<br>szczypiorkiem  | Bułka razowa (1,6,11)<br>Masło (7)<br>Pomidor<br>Szczypiorek  | 70<br>5<br>50<br>2   | <b>Kcal 220</b><br><b>B 6,8 g</b><br><b>W 41g</b><br><b>T 5,3 g</b><br><b>NKT 3g/Sól 335 mg</b>          |
| Obiad                                  | Zupa krupnik <b>G</b>   | Włoszczyzna(9)<br>Ziemniaki<br>Kasza (1)<br>Natka pietruszki ,sól,<br>pieprz  | 100<br>50<br>20<br>5   | <b>Kcal 701</b><br><b>B 42g</b><br><b>W 106g</b><br><b>T 18g</b><br><b>NKT 3,7g</b><br><b>Sól 318 mg</b> |
|  | Naleśnik pełnoziarnisty<br>wytrawny <b>S,D</b><br>Sos jogurtowy                       | <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>Warzywa włoszczyzna(9)<br>Koncentrat pomidorowy<br>Sól ,pieprz, papryka<br>mielona, zioła prowan.<br>Jogurt (7) ,sól, pieprz, | 50<br>25<br>30<br>40<br>10<br>100<br>70<br>30<br>10<br>100<br>70<br>30<br>10 |  |
|  | Surówka z marchewki   | Marchew, jabłko,  | 100  |  |
| Podwieczorek                           | Jogurt z bakaliami  | Jogurt nat.(7)<br>Mix bakaliowy   | 150<br>30  | <b>Kcal 228</b><br><b>B 9,2g</b><br><b>W 22,7g</b><br><b>T 12 g</b><br><b>NKT 2g/Sól 331 mg</b>          |
| Kolacja                                | Herbata<br>Sałatka z groszku, jajka,<br>szynki konserwowej, z<br>jogurtem i majonezem | Chleb razowy (1,6,11)<br>Masło (7)<br>Groszek konserwowy<br>Jajko got.(3)<br>Szynka konserwowa(6,9)<br>Jogurt ,majonez, (7)   | 100<br>20<br>80<br>50<br>50<br>20  | <b>Kcal 608</b><br><b>B 23g</b><br><b>W 65 g</b><br><b>T 33g</b><br><b>NKT 14g</b><br><b>Sól 1200mg</b>  |
| <b>2659kcal B 114g W 342,7g T 112g</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

**NIEDZIELA 19.01.2020**

|                                      | Posiłek                                       | Produkt  | Gram                       | Wartość odżywcza<br>Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>  |
|--------------------------------------|---|--|----------------------------|---|
| Śniadanie                            | Owsianka na mleku                             | Mleko 3,2%(7)  | 200                        | <b>Kcal 836</b><br><b>B 32,4g</b><br><b>W 104g</b><br><b>T 38g</b><br><b>NKT 19g</b><br><b>Sól 1270mg</b>   |
|                                      |   | Płatki owsiane(1)  | 40                         |   |
|                                      |   | Jabłko ½ szt   | 60                         |   |
|                                      | Kawa zbożowa/ herbata                         | Mleko 3,2%(7)  | 100                        |   |
|                                      |   | Chleb razowy(1,6,11)   | 100                        |   |
|                                      | Kanapki z Szyneką                             | Masło(7)   | 20                         |   |
|                                      |   | Szynka drobiowa (6,9)  | 30                         |   |
| Szynka wieprz.(9)                    |   | 30   |                            |   |
|                                      |   | Salata   | 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>20<br>50        | <b>Kcal 266</b><br><b>B 10 g</b><br><b>W 42g</b><br><b>T 9g</b><br><b>NKT 4,2g/Sól 505 mg</b>               |
| Obiad                                | Zupa rosół z makaronem                        | 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 | <b>Kcal 827</b><br><b>B 49,5g</b><br><b>W 128 g</b><br><b>T 24 g</b><br><b>NKT 6 g</b><br><b>Sól 447 mg</b> |
|                                      | Kurczak w potrawce                            | Mięso z ud kurczaka  | 100                        |   |
|                                      | Ryż biały                                     | Mleko 2%(7)  | 20                         |   |
|                                      | <b>Ryż brązowy 100g</b><br><b>( cukrzyca)</b> | Masło, cebula  | 5                          |   |
|                                      | Warzywa gotowane                              | Jajko (3)  | 10                         |   |
|                                      |   | Ryż  | 100                        |   |
|                                      |   | Bukiet warzyw  | 100                        |   |
| Podwieczorek                         | Koktajl mleczno-owocowy                       | Kefir 2%(7)<br>Banan<br>Płatki owsiane(1)  | 150<br>100<br>30           | <b>Kcal 281</b><br><b>B 9,7g</b><br><b>W 51,3g</b><br><b>T 5,5 g</b><br><b>NKT 2,2g/Sól 59 mg</b>           |
| Kolacja                              | Herbata                                       | Chleb razowy (1,7)<br>Masło (7)  | 100<br>20                  | <b>Kcal 533</b><br><b>B 10,9g</b><br><b>W 68 g</b><br><b>T 29g</b><br><b>NKT10g</b><br><b>Sól 1000 mg</b>   |
|                                      | Kanapki z szynką                              | Polędwica szynka(6,9)  | 60                         |   |
|                                      |   | Marchew  | 30                         |   |
|                                      | Sałatka jarzynowa G                           | Ziemniak   | 30                         |   |
|                                      |   | Jajko (3)  | 30                         |   |
|                                      |   | Seler (9)  | 30                         |   |
|                                      |   | Natka pietruszki   | 5                          |   |
|                                      |   | Majonez(7)   | 20                         |   |
|                                      |   | Jogurt (7),Sól, pieprz,  | 20                         |   |
| <b>2743 kcal B 112g W 393 T 105g</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

**PONIEDZIAŁEK 20.01.2020**

|   | <b>Posiłek</b>  | <b>Produkt</b>  | <b>Gram</b>  | <b>Wartość odżywcza<br/>Posiłku /Cukrzyca</b>   |
|---|---|---|--|---|
| <b>Śniadanie</b>  | <b>Owsianka na mleku G</b><br><br><b>Kawa zbożowa/ herbata</b><br><b>Kanapki z szynką i</b><br><b>Dżemem niskosłodz.</b><br><br><b>Pomidor( dla cukrzyca)</b> | Mleko 3,2%(7)<br>Płatki owsiane<br>Jabłko ½ szt<br>Mleko 3,2%(7)<br>Chleb razowy(1,6,11)<br>Masło(7)<br>Szynka drobiowa (6,9)<br>Dżem niskosłodzony<br>Pomidor  | 200<br>40<br>60<br>100<br>100<br>20<br>30<br>50<br>50        | <b>Kcal 759/ 690</b><br><b>B 25g/25g</b><br><b>W 112,7g/95,6g</b><br><b>T 27,8/27,8g</b><br><b>NKT 12g</b><br><b>Sól 950 mg</b> |
| <b>II Śniadanie</b>   | <b>Bułka razowa z serkiem<br/>smakowym</b>  | Bułka razowa (1,6,11)<br>Masło (7)<br>Serek smakowy (7)<br>Rzodkiewka   | 70<br>5<br>50<br>20  | <b>Kcal 229</b><br><b>B 12,6 g</b><br><b>W 41,8g</b><br><b>T 3,4g</b><br><b>NKT 2,9g</b><br><b>Sól 332 mg</b>                   |
| <b>Obiad</b>  | <b>Zupa krem brokułowy G</b><br><br><b>Gulasz drobiowy S,D,</b><br><br><b>Kasz jęczmienna 100g</b><br><br><b>Salatka z buraczków</b>                          | Włoszczyzna (9)<br>Brokuły<br>Sól, pieprz, gałka<br>muszkatołowa<br>Woda<br><br>Mięso z piersi kurczaka<br>Olej<br>Sól, pieprz, papryka<br>słodka,<br>Kasza<br>Buraczki got., tarte, sól,<br>pieprz, kwasek cytr. | 100<br>150<br>15<br><br><br>100<br>5<br>10<br><br>100<br>100 | <b>Kcal 693</b><br><b>B 36g</b><br><b>W 101g</b><br><b>T 20g</b><br><b>NKT 17g</b><br><b>Sól 354 mg</b>                         |
| <b>Podwieczorek</b>   | <b>Galaretką bez cukru</b><br><b>Chleb chrupki żytni</b>  | Mieszanka owoców<br>mrożonych<br>Woda<br>żelatyna<br>wafle ryżowe(1,6,11)   | 60<br><br>100<br>2,5<br>30                                   | <b>Kcal 139kcal</b><br><b>B 7,2g</b><br><b>W 28g</b><br><b>T 1g</b><br><b>NKT 0,7g</b><br><b>Sól 3,7 mg</b>                     |
| <b>Kolacja</b>  | <b>Herbata</b><br><b>Kanapki z szynką</b><br><b>Salata z jogurtem i</b><br><b>koperkiem</b>   | Chleb razowy (1,6,11)<br>Masło (7)<br>Szynka drobiowa(6,9)<br>Salata<br>Jogurt nat.(7)<br>koperki   | 100<br>20<br>60<br>60<br>20<br>2                             | <b>Kcal 619</b><br><b>B 18g</b><br><b>W 54g</b><br><b>T 26g</b><br><b>NKT15g</b><br><b>Sól 964 mg</b>                           |
| <b>2439 kcal/2370kcal B 98,8g/98,8g W 337,5 g/320,4 g T 78,2 /78,2g</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

**WTOREK 21.01. 2020**

|   | Posiłek   | Produkt                | Gram | Wartość odżywcza<br>Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>   |  |
|---|---|------------------------|------|--|--|
| Śniadanie   | Owsianka na mleku <b>G</b>  | Mleko 3,2%(7)          | 200  | <b>Kcal 754</b><br><b>B 31,6g</b><br><b>W 112,5g</b><br><b>T 24 g</b><br><b>NKT 12g</b><br><b>Sól 1124 mg</b>                        |  |
|   |   | Płatki owsiane(1)      | 40   |  |  |
|   |   | Jabłko ½ szt           | 60   |  |  |
| Kawa zbożowa herbata  | Mleko 3,2%(7)   | 100                    |      |  |  |
|   | Chleb razowy(1,6,11)  | 100                    |      |  |  |
|   | Masło(7)  | 20                     |      |  |  |
| Kanapki z szynką  | Szynka z indyka (6,9)   | 30                     |      |  |  |
|   | Szynka wieprzowa(6)   | 30                     |      |  |  |
|   | Pomidor   | 50                     |      |  |  |
|   | Salata  | 5                      |      |  |  |
| II Śniadanie  | Bułka razowa z sałata i papryką   | Bułka razowa (1,6,11)  | 70   | <b>Kcal 234</b><br><b>B 7,5g</b><br><b>W 44g</b><br><b>T 5,7g</b><br><b>NKT 3g /Sól 334 mg</b>                                       |  |
|   | Masło (7)   | 5                      |      |  |  |
|   | Salata  | 15                     |      |  |  |
|   | Papryka   | 70                     |      |  |  |
| Obiad   | Zupa koperkowa <b>G</b>   | Włoszczyzna            | 100  | <b>Kcal737 /892kcal</b><br><b>B 27g/33g</b><br><b>W 76g/ 104g</b><br><b>T 39,9g/ 41,2 g</b><br><b>NKT 11g</b><br><b>Sól 489 mg</b>   |  |
|   |   | Ziemniaki              | 100  |  |  |
|   |   | Koperek, sól, pieprz,  | 30   |  |  |
|   | Pulpety w sosie cytrynowym <b>G</b>                                     | Mięso mielone drobiowe | 100  |  |  |
|   |   | Bulion                 | 50   |  |  |
|   |   | Sok z cytryny          | 30   |  |  |
|   |   | Śmietanka 18%          | 20   |  |  |
|   | Ziemniaki <b>G</b>  | Mąka pszenna (1)       | 5    |  |  |
|   |   | sól, pieprz, kurkuma   | 15   |  |  |
|   | <b>Ryż brązowy G</b><br><b>100g (cukrzyca)</b>                          | Koper,                 |      |  |  |
| Ziemniaki   |   | 200                    |      |  |  |
| Kapusta kiszona,  |   | 100                    |      |  |  |
| Surówka z kapusty kiszonej  | marchewka, natka pietruszki, olej, sól, piep.                           |                        |      |  |  |
|   |   |                        |      |  |  |
| Podwieczorek  | Jabłko<br>Jogurt naturalny z płatkami<br><b>Bez płatków (cukrzyca)</b>  | Jabłko                 | 150  | <b>Kcal 245/ 145kcal</b><br><b>B 7,6g/ 5,7g</b><br><b>W 50g / 25g</b><br><b>T 4,6g/ 3,6g</b><br><b>NKT 2,1</b><br><b>Sól 1016 mg</b> |  |
|   |   | Jogurt naturalny(7)    | 150  |  |  |
|   |   | Płatki zbożowe(1)      | 30   |  |  |
| Kolacja   | Herbata<br>Kanapki z serem topionym, szynką sałatka z pomidora i ogórka | Chleb razowy (1,6,11)  | 100  |  | <b>Kcal 512</b><br><b>B 20g</b><br><b>W 57 g</b><br><b>T 26g</b><br><b>NKT 15g</b><br><b>Sól 1075 mg</b> |
|   |   | Masło (7)              | 20   |  |  |
| Ser topiony (7)   | 50  |                        |      |  |  |
| Szynka wieprz. (6,9)  | 30  |                        |      |  |  |
| Pomidor   | 100   |                        |      |  |  |
| Ogórek  | 50  |                        |      |  |  |
| Szczypiorek   | 20  |                        |      |  |  |
| <b>2482 kcal / 2537 kcal B 93,7g /97,8g W 339,5g/323g T 100,2g/100,5g</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 – smażeni

**ŚRODA 22.01. 2020**

|  | Posiłek   | Produkt   | Gram                        | Wartość odżywcza<br>Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>   |
|--|---|---|-----------------------------|--|
| Śniadanie  | Owsianka na mleku                                 | Mleko 3,2%(7)<br>Płatki owsiane<br>Banan                                  | 200<br>40<br>60             | <b>Kcal 773</b><br><b>B 25,2g</b><br><b>W 125g</b><br><b>T 24 g</b><br><b>NKT 16g</b><br><b>Sól 1211 mg</b>                    |
|  | Kawa zbożowa/ herbata                             | Mleko 3,2%(7)<br>Chleb razowy(1,6,11)                                     | 100<br>100                  |  |
|  | Kanapki z szynką, serem żółtym                    | Masło(7)<br>Szynka drobiowa. (6,9)<br>Ser żółty(7)<br>Sałata              | 20<br>30<br>30<br>5         |  |
| II Śniadanie   | Bułka razowa z pomidorem i sałata                 | Bułka razowa (1,6,11)<br>Masło<br>Pomidor<br>Sałata                       | 70<br>5<br>50<br>5          | <b>Kcal 220</b><br><b>B 6,8g</b><br><b>W 41g</b><br><b>T 5,3g</b><br><b>NKT 3g /Sól 335 mg</b>                                 |
| Obiad  | Zupa barszcz czysty                               | Włoszczyzna(9)<br>Burak<br>sól, pieprz ,majeranek<br>Woda                 | 100<br>100<br>20            | <b>Kcal 679/847</b><br><b>B 29,8g/33,1g</b><br><b>W 105g/125g</b><br><b>T 23 g/25,5g</b><br><b>NKT 7g</b><br><b>Sól 273 mg</b> |
|  | Gołąbek w sosie pomidorowym                       | Mięso mielone drobiowe<br>cebula, sól, pieprz,<br>Ryż                     | 100<br>50<br>20             |  |
|  | Ziemniaki G<br><b>Ryż brązowy 100g (cukrzyca)</b> | Liść kapusty<br>Koncentrat pomidorowy<br>Bulion<br>Olej                   | 20<br>20<br>100<br>5        |  |
|  | Warzywa gotowane                                  | Ziemniaki<br>Mix warzywny   | 200<br>100                  |  |
| Podwieczorek   | Kisiel owocowy <b>bez cukru (cukrzyca) G</b>      | Owoce mrożone<br>Woda<br>Mąka ziemniaczana<br>Cukier                      | 60<br>100<br>5,5<br>5       | <b>Kcal 241/220</b><br><b>B 4,9 g</b><br><b>W 56,8g/51,8</b><br><b>T 1,4 g</b><br><b>NKT 0,1g</b><br><b>Sól 141 mg</b>         |
|  | Pieczewo dietetyczne (3 kromki)                   | Chleb chrupki żytni (1,6,11)  | 50                          |  |
| Kolacja  | Herbata   | Chleb razowy (1,7)  | 100                         | <b>Kcal 505</b><br><b>B 22,9g</b><br><b>W 58 g</b><br><b>T 25g</b><br><b>NKT12g</b><br><b>Sól 636nmg</b>                       |
|  | Kanapki z pasta jajeczną (1,3,7)                  | Masło (7)<br>Jajko got(3)<br>Jogurt nat,(7)<br>szczypiorek,<br>Rzodkiewka | 20<br>100<br>50<br>10<br>50 |  |
| <b>2418 kcal/ 2565 kcal B 89,6 g/ 93,2g W 385,8g/400g T 78,7 g/81,2g</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

**CZWARTEK 23.01. 2020**

|   | Posiłek  | Produkt   | Gram   | Wartość odżywcza<br>Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>   |
|---|--|---|--|--|
| Śniadanie   | Owsianka na mleku <b>G</b>   | Mleko 3,2%(7)<br>Płatki owsiane<br>Gruszka ½ szt  | 200<br>40<br>60                              | <b>Kcal 791</b><br><b>B 31,6 g</b><br><b>W 112,5 g</b><br><b>T 28,6g</b><br><b>NKT 12g</b><br><b>Sól 1124 mg</b>                   |
|   | Kawa zbożowa/ herbata  | Mleko 3,2%(7)<br>Chleb razowy(1,6,11)<br>Masło(7)<br>Szynka wenecka(6)<br>Szynka drobiowa(7)<br>Ogórek świeży<br>Sałata                                       | 100<br>100<br>20<br>30<br>30<br>100<br>5     |  |
| II Śniadanie  | Bułka razowa z pastą fasolową zmiksowaną   | Bułka razowa (1,6,11)<br>Fasola czerwona w zalewie<br>Sok z cytryny ,koperek<br>Oliwa z oliwek  | 70<br>100<br>16<br>15                        | <b>Kcal 385</b><br><b>B 13 g</b><br><b>W 58g</b><br><b>T 16g</b><br><b>NKT 2g</b><br><b>Sól 625 mg</b>                             |
| Obiad   | Zupa krupnik   | Włoszczyzna<br>Ziemniaki<br>Kasza jęczmienna(1)<br>Natka pietruszki   | 100<br>20<br>20<br>2                         | <b>Kcal 569/ 735kcal</b><br><b>B 26g/ 34,9g</b><br><b>W 79g/ 107g</b><br><b>T 20 g/ 23,5</b><br><b>NKT 7g</b><br><b>Sól 381 mg</b> |
|   | Filet w ziołach <b>D</b><br>Sos biały<br><br>Ziemniaki <b>G</b><br><b>Kasza gryczana 100g (cukrzyca)</b><br>Warzywa gotowane | Mięso z kurczaka<br>Olej<br>Śmietanka 18% (7)<br>sól, pieprz, zioła prowansalskie<br>Ziemniaki<br>Mieszanka mrożona   | 100<br>5<br>50<br>15<br>100<br>100           |  |
| Podwieczorek  | Jogurt   | Jogurt naturalny(7)   | 150  | <b>Kcal145</b><br><b>B 5,7g</b><br><b>W 25g</b><br><b>T 3,6g</b><br><b>NKT 2,1g</b><br><b>Sól 1016 mg</b>                          |
|   | Jabłko   | Jabłko  | 150  |  |
| Kolacja   | Herbata<br>Sałatka z ryżem ,szynką, jajkiem i kukurydzą (3,7)  | Chleb razowy (1,6,11)<br>Ryż brązowy G<br>Jajko (3) G<br>Szynka drobiowa (6,9)<br>Kukurydza w zalewie<br>Jogurt naturalny,(7)<br>Szcypiorek,<br>Pieprz , sól, | 100<br>40<br>50<br>40<br>10<br>50<br>10<br>2 | <b>Kcal 510</b><br><b>B 25g</b><br><b>W 90 g</b><br><b>T 10g</b><br><b>NKT 3g</b><br><b>Sól 935mg</b>                              |
| <b>2400 kcal/2566kcal B 101,3 g /110,2g W 364g /392g T 78,2 g/81,7g</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 24.01. 2020**

|  | <b>Posiłek</b>  | <b>Produkt</b>  | <b>Gram</b>                             | <b>Wartość odżywcza<br/>Posiłku/Cukrzyca</b>   |
|--|---|---|---|--|
| <b>Śniadanie</b>                       | <b>Owsianka na mleku G</b>  | Mleko 3,2%(7)<br>Płatki owsiane(1)  | 200<br>30                               | <b>Kcal 794</b><br><b>B 28g</b><br><b>W 94,4g</b><br><b>T 36g</b><br><b>NKT 25g</b><br><b>Sól 1015 mg</b>    |
|  | <b>Kawa zbożowa/ herbata<br/>Kanapki z serem,<br/>pomidor</b>                     | Mleko 3,2%(7)<br>Chleb razowy(1,6,11)<br>Masło(7)<br>Ser topiony (7)<br>Pomidor   | 100<br>100<br>20<br>50<br>100           |  |
| <b>II Śniadanie</b>                    | <b>Bułka razowa z szynką i<br/>ogórkiem</b>                                       | Bułka razowa (1,6,11)<br>Masło (7)<br>Szynka wiejska(6,9)<br>Ogórek   | 70<br>5<br>20<br>50                     | <b>Kcal 270</b><br><b>B 10 g</b><br><b>W 41g</b><br><b>T 9,5g</b><br><b>NKT 4,4g</b><br><b>Sól 542 mg</b>    |
| <b>Obiad</b>                           | <b>Zupa szpinakowa G</b>  | Włoszczyzna(9)<br>Szpinak<br>Ziemniak<br>Natka pietruszki   | 100<br>150<br>50<br>2                   | <b>Kcal 712</b><br><b>B 38g</b><br><b>W 125g</b><br><b>T 12 g</b><br><b>NKT 3g</b><br><b>Sól 244 mg</b>      |
|  | <b>Makaron pełnoziarnisty z<br/>sosem pomidorowym<br/>D,G</b>                     | Sos pomidorowy<br>Koncentrat pomidorowy<br>Woda ,<br>zioła prowansalskie,<br>sól, pieprz,<br>Mąka pszenna(1)<br>Ser żółty tarty (7)<br>Makaron<br>pełnoziarnisty(1,3) | 100<br>50<br>100<br>2<br>5<br>10<br>100 |  |
| <b>Podwieczorek</b>                    | <b>Smoothie z owocami<br/>mrożonymi i bananem</b>                                 | Mleko (7)<br>Banan<br>Truskawki mrożone   | 125<br>120<br>60                        | <b>Kcal 195</b><br><b>B 6,2g</b><br><b>W 41,5g</b><br><b>T 3 g</b><br><b>NKT 1,6g/Sól 58 mg</b>              |
| <b>Kolacja</b>                         | <b>Herbata<br/>Kanapki z szynką,<br/>twarożkiem<br/>Surówka z selera i jabłka</b> | Chleb razowy (1,6,11)<br>Masło (7)<br>Szynka drobiowa (6,9)<br>Ser twarogowy chudy<br>Seler tarty(9)<br>Jabłko<br>Jogurt nat, majonez (7)<br>sól, pieprz              | 100<br>20<br>30<br>50<br>70<br>60<br>20 | <b>Kcal 618</b><br><b>B 23,9g</b><br><b>W 68,3 g</b><br><b>T 34 g</b><br><b>NKT 14g</b><br><b>Sól 914 mg</b> |
| <b>2589 kcal B 106g W 370g T 94,5g</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

**SOBOTA 25.01.2019**

|                                       | Posiłek                               | Produkt                                     | Gram | Wartość odżywcza<br>Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>  |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---|------|---|
| Śniadanie                             | Owsianka na mleku                     | Mleko 3,2%(7)                               | 200  | <b>Kcal 773</b><br><b>B 25,2g</b><br><b>W 125g</b><br><b>T 24 g</b><br><b>NKT 16g</b><br><b>Sól 1211 mg</b> |
|                                       |                                       | Płatki owsiane(1)                           | 40   |   |
|                                       |                                       | Banan                                       | 60   |   |
| Kawa zbożowa/ herbata                 |                                       | Mleko 3,2%(7)                               | 100  |   |
|                                       |                                       | Chleb razowy(1,6,11)                        | 100  |   |
|                                       |                                       | Masło(7)                                    | 20   |   |
| Kanapki z szynką, serem żółtym        |                                       | Szynka drobiowa. (6,9)                      | 30   |   |
|                                       |                                       | Ser żółty(7)                                | 30   |   |
|                                       |                                       | Sałata                                      | 5    |   |
| <hr/>                                 |                                       |   |      |   |
| II Śniadanie                          | Bułka razowa z sałatą i papryką       | Bułka razowa (1,6,11)                       | 70   | <b>Kcal 234</b><br><b>B 7,5 g</b><br><b>W 44 g</b><br><b>T 5,7 g</b><br><b>NKT 3 g</b><br><b>Sól 334 mg</b> |
|                                       |                                       | Masło (7)                                   | 5    |   |
|                                       |                                       | Sałata                                      | 15   |   |
|                                       |                                       | Papryka                                     | 70   |   |
| <hr/>                                 |                                       |   |      |   |
| Obiad                                 | Zupa jarzynowa G                      | Włoszczyzna(9)                              | 100  | <b>Kcal 528</b><br><b>B 15g</b><br><b>W 102g</b><br><b>T 12g</b><br><b>NKT 3g</b><br><b>Sól 113 mg</b>      |
|                                       |                                       | Mix warzyw                                  | 150  |   |
|                                       |                                       | Ziemniak                                    | 20   |   |
|                                       |                                       | Sól ,pieprz ,koperek                        | 15   |   |
| Ryż z warzywami duszonymi D,G         |                                       | Ryż brązowy                                 | 100  |   |
|                                       |                                       | Mix warzywny (marchewka, brokuł, kalafior,) | 200  |   |
|                                       |                                       | Sól , pieprz, zioła prowansalskie, curry    | 15   |   |
|                                       |                                       | Olej  | 5    |   |
| <hr/>                                 |                                       |   |      |   |
| Podwieczorek                          | Kasza manna na mleku z musem owocowym | Mleko 2% (7)                                | 200  | <b>Kcal 234</b><br><b>B 10 g</b><br><b>W 42g</b><br><b>T 3,9g</b><br><b>NKT 3,9g/Sól 92 mg</b>              |
|                                       |                                       | Kasza manna(1)                              | 60   |   |
|                                       |                                       | Jabłko                                      | 130  |   |
| <hr/>                                 |                                       |   |      |   |
| Kolacja                               | Herbata                               | Chleb razowy (1,7)                          | 100  | <b>Kcal 493</b><br><b>B 17,4g</b><br><b>W 58 g</b><br><b>T 26g</b><br><b>NKT 9g</b><br><b>Sól 508mg</b>     |
|                                       |                                       | Masło (7)                                   | 20   |   |
| Galaretki drobiowy                    |                                       | Mięso got. z kurczaka                       | 50   |   |
|                                       |                                       | Jarzyzny got.(marchew, seler, pietruszka)   | 55   |   |
|                                       |                                       | Groszek ,natka pietruszki                   | 10   |   |
|                                       |                                       | Jajko (3)                                   | 15   |   |
|                                       |                                       | Żelatyna ,sól, przyprawy                    | 10   |   |
| <hr/>                                 |                                       |   |      |   |
| <b>2265 kcal B 75,1g W 371 T 71,6</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

**KUCHNIA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE**