

**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 90g

Węglowodany 350g +/- 10%

NIEDZIELA 26.01.2020				
	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)	200	Kcal 713 B 29g W 79g T 32g NKT 12g Sól 823 mg
		Płatki owsiane(1)	30	
		Gruszka ½ szt	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	70	
		Szynka wenecka(6,9)	45	
		Masło(7)	20	
		Jajko gotowane (3)	50	
		Jogurt nat (7)	20	
		Szczypiorek	5	
Salata	5			
II Śniadanie	Bułka razowa z serkiem smakowym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Serek homogenizowany ze szczypiorkiem(7) Pomidor	70 5 50 50	Kcal 229 B 12,6 g W 41,8g T 3,4 g NKT 2,9g/Sól 332 mg
Obiad	Zupa rosół z makaronem G Udko z kurczaka w sosie białym D Ryż Ryż brązowy 100g (cukrzyca) Marchew gotowana	Mięso drobiowe z kością Włoszczyzna (9) Cebula Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Makaron (1,3) Mięso z ud kurczaka Zioła prowansalskie, sól, pieprz Śmietanka 18%(7) Ryż Bukiet warzyw	50 150 10 5 50 100 15 20 20 100 100	Kcal 869 B 57g W 92 g T 32g NKT 6g Sól 447 mg
Podwieczorek	Kisiel owocowy bez cukru (cukrzyca) G Pieczywo dietetyczne (3 kromki)	Owoce mrożone Woda Mąka ziemniaczana Cukier Chleb chrupki (1,6,11)	120 100 5,5 5 40	Kcal 232 B 4,6g W 53,9g T 1,2 g NKT 0,1g/Sól 141 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Sałatka jarzynowa G	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Połędwica szynka(6,9) Marchew Ziemniak Jajko (3) Seler (9) Natka pietruszki Majonez(7) Jogurt (7),Sól, pieprz,	105 20 60 45 50 50 80 5 15 30	Kcal 533 B 10,9g W 68 g T 29g NKT10g Sól 1000 mg
2789 kcal B 137,9g W 366g T 98,8g				

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 27.01.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku /Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 672 B 26g W 82g T 28g 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)	70	
		Masło(7)	20	
		Wędlina wieprzowa (6,9)	30	
		Wędlina drobiowa(6)	30	
Pomidor	90			
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 300 B 12g W 40g T 10g NKT 4,4g/ Sól 5,5 mg
	Masło (7)	5		
	Jajko (3)	50		
	Rzodkiewka	20		
Obiad	Zupa krem z pomidorów (cukrzyca) G	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 778 B 49g W 72g T 35g NKT 5,9g Sól 184 mg
		Koncentrat pomidor.	100	
		Sól, pieprz, natka pietruszki	5	
	Gulasz drobiowy D	Jogurt naturalny (7)	20	
		Mięso drobiowe	100	
	Kasza gryczana G	Olej	5	
		Sól, pieprz, papryka,	5	
	Buraczki tarte G	Kasza gryczana	100	
Buraki got.		100		
		Kwasek cytrynowy, sól, pieprz,	10	
Podwieczorek	Jabłko	Jabłko	170	Kcal 163 B 7,4g W 28g T 2,9g NKT 2,1g/Sól 60 mg
	Jogurt naturalny	Jogurt naturalny (7)	150	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11)	105	Kcal 639 B 26g W 76 g T 28g NKT11g Sól 636 mg
		Masło (7)	20	
	Kanapki z szynką Sałatka warzywna	Szynka wieprzowa(6,9)	30	
		Ser żółty(7)	30	
		Sałata	50	
		Pomidor	150	
		Ogórek	20	
		Jogurt nat.(7)	50	
Szcypiorek	5			
2552 kcal B 122g W 300g T 106g				

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 28.01. 2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 731 B 24g W 85g T 34g NKT 12g Sól 823 mg
		Płatki owsiane(1) Banana ½ szt	30 60	
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką Serem topionym	Mleko 3,2%(7)	100	Kcal 244 B 7,7g W 44g T 5,5g NKT 3g Sól 335 mg
		Chleb razowy(1,6,11)	70	
		Szynka wenecka(6,9)	30	
		Masło(7)	20	
		Ser topiony (7)	25	
		Salata	20	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i sałatą	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor Sałata	70 5 100 20	Kcal 244 B 7,7g W 44g T 5,5g NKT 3g Sól 335 mg
Obiad	Zupa krem jarzynowy G	Włoszczyzna (9)	100	Kcal 779/ 939kcal B 47 g/ 50g W 56g/ 92g T 43g/ 44g NKT 7g Sól 273 mg
		Bukiet jarzyn(9)	100	
		Ziemniak	25	
		Sól, pieprz, koperek Woda		
	Zraz duszony G	Mięso mielone	120	
	wieprzowe			
	Ziemniaki G	Jajko (3)	15	
	Ryż brązowy 100g (cukrzyca)	Cebula ,sól, pieprz,	20	
		Mąka pszenna(1)	5	
		Ziemniaki	200	
Warzywa got	Marchew, jabłko ,sól, pieprz,	200 100		
Podwieczorek	Smoothie z owocami mrożonymi i bananem	Mleko 2%(7) Banana Maliny mrożone	150 120 100	Kcal 275 B 7,4g W 57g T 5,4g NKT 1,6 Sól 58 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką i pomidorem	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałata Pomidor	105 20 60 30 100	Kcal 466 B 16g W 60 g T 19g NKT11g/Sól 636 mg
2495 kcal /2655 kcal B 103g/106g W 304g/340g T108 g/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

ŚRODA 29.01. 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 664/610 B 20g/17g W 88g/78g T 27g/26g NKT 14g Sól 1800 mg
	Kawa zbożowa /herbata Pomidor cukrzyca 100g	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa(6,9) Dżem niskosłodzony Pomidor Sałata	100 70 20 30 25 100 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ogórek	70 5 30 50	Kcal 244 B 9,5 g W 40g T 6,2g NKT 4,2g Sól 505 mg
Obiad	Zupa krupnik G	Włoszczyzna(9) Ziemniaki Sól, pieprz ,koperek Kasza	100 50 20 25	Kcal 767 B 42g W 107g T 24 g NKT 3g Sól 244 mg
	Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim G,D	Koncentrat pomidorowy Bulion warzywny, Zioła prowansalskie, Sól, pieprz, Makaron pełnoziar.(1,3)	50 50 2 2 100	
Podwieczorek	Kasza manna na mleku z musem owocowym	Mleko 2% (7) Kasza manna(1) Jabłko	200 30 130	Kcal 234 B 10 g W 42g T 3,9g NKT 3,9g/Sól 92 mg
Kolacja	Herbata Sałatka z ryżem ,szynką, jajkiem i kukurydzą (3,7)	Chleb razowy (1,6,11) Ryż brązowy G Jajko (3) G Szynka drobiowa(6,9) Kukurydza w zalewie Jogurt naturalny,(7) szczypiorek, curry pieprz, sól,	70 50 50 40 60 50 10 2	Kcal 561 B 17g W 91 g T 15g NKT 3g Sól 935mg
2497 kcal B 99 g W 375g T 78g				

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 30.01. 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 667 B 28g W 78g T 29g NKT 16g Sól 1211 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Rolada drobiowa(6,9) Szynka Lubuska (7) Ogórek świeży Sałata	100 70 20 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z serkiem homogeni.	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Serek homogenizowany	70 5 50	Kcal 262 B 10,6g W 45g T 5,6g NKT 2,9g/Sól 332 mg
Obiad	Zupa barszcz czysty	Włoszczyzna (9) Buraki Sól, pieprz, majeranek Woda	100 160 10	Kcal 665 B 35g W 121g T 10g NKT 3 g Sól 244 mg
	Risotto z kurczakiem DG	Mięso drobiowe Sól, pieprz, majeranek, papryka słodka,	100 10 10	
	Ryż G	przyprawa curry Ryż brązowy Warzywa got.	100 100	
Podwieczorek	Jogurt naturalny z bakaliami (8)	Jogurt naturalny 2%(7) Mix bakaliowy (8) (rodzynki, orzechy, słonecznik)	150 30	Kcal 213 B 12g W 17,2g T 10 g NKT 2 g/Sól 331 mg
Kolacja	Herbata Galarcik drobiowy	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Mięso z kurczaka Marchew Jajko (3) Seler (9) Natka pietruszki Groszek Żelatyna Sól, pieprz	105 20 60 23 20 30 30 20 10 5	Kcal 467 B 28g W 63 g T 14g NKT 9g Sól 508 mg
2274kcal B 115g W 331g T 70g				

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 31.01. 2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt	200 30 60	Kcal 720 B 23g W 82g T 35g NKT 25g Sól 1015 mg
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem żółty pomidor	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Ser żółty(7) Pomidor	100 70 20 30 100	
II Śniadanie	Bułka razowa z pastą fasolową zmiksowaną	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Fasola czerwona w zalewie Sok z cytryny, koperek Oliwa z oliwek	70 5 100 16 15	Kcal 370 B 14g W 48g T 12g NKT 2g Sól 625 mg
Obiad	Zupa pomidorowa	Włoszczyzna(9) Koncentrat 30% Włoszczyzna Makaron	100 50 100 30	Kcal 636/ 729kcal B 46g/ 47g W 64 g/ 84g T 24 g/ 25g NKT 10g Sól 1093 mg
	Ryba z warzywami po grecku Ziemniaki G Kasza jęczmienna (cukrzyca)	Ryba filet(4) Bulion Warzywa włoszczyzna paski(9) Koncentrat 30% Sól, pieprz ziółowy, Ziemniaki	120 50 100 15 20 200	
Podwieczorek	Koktajl zielony	Szpinak mrożonych Banan Gruszka Sok z cytryny	100 130 70 20	Kcal 194 B 4,9g W 43g T 1,3 g NKT 0,7g Sól 3,7 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z Twarożkiem i rzodkiewką	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Ser twaróg chudy(7) Mleko 2%(7) Rzodkiewka	105 20 100 20 50	Kcal 571 B 27g W 63 g T 24g NKT 11g Sól 510 mg
2507 kcal/2603kcal B 118g/119g W 306g/326g T 97g/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

SOBOTA 01.02. 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 722/690 B 21,6g/21g W 102,g/94g T 27g/27g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Dżem niskosłodzony Ogórek świeży cukrzyca Sałata	100 70 20 30 25 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i sałatą	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor Sałata	70 5 100 20	Kcal 244 B 7,7g W 44g T 5,5g NKT 3g/Sól 335 mg
Obiad	Zupa krem z warzyw G	Włoszczyzna(9) Kalafior Ziemniaki Sól , pieprz , Gałka muszkatołowa,	100 150 50 5 2	Kcal 788 B 46g W 57 T 44 NKT 2g Sól 370 mg
	Pieczeń rzymska (1,7,9) S,D Kasza jęczmienna	Mięso z piersi kurczaka Marchew, seler, por Przyprawa curry, sól, Pieprz Olej Kasza Marchew, kalafior, brokuł	100 50 20 10 5 100 100	
Podwieczorek	Koktajl jabłkowy Cukrzyca bez płatków	Jogurt naturalny(7) Jabłko Płatki owsiane (1)	150 150 30	Kcal 288/177 B 9g/5,7g W 49g/31g T 5,8 g/3,7g NKT 2,1g/Sól 1016 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Sałata z jogurtem i koperkiem	Chleb razowy (1,6,11) Masło Szynka polędwica(6) Szynka wieprzowa(6,9) Sałata Jogurt nat.(7) Koperek	105 20 30 30 60 20 2	Kcal 566 B 24g W 77g T 20g NKT 11g Sól 964 mg
2608kcal/2404kcal B 100,9g/96g W 328g/302g T 102g/100g				

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 02.02.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką i serem żółtym Pomidor(dla cukrzyca)	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 735 B 22g W 88g T 34 NKT 12g Sól 950 mg
		Płatki owsiane	40	
		Jabłko ½ szt	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	70	
		Masło(7)	20	
		Ser żółty(7)	30	
		Pomidor	100	
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 255 B 10 g W 44g T 5,8g NKT 4,2g/Sól 505 mg
Obiad	Zupa rosół z makaronem G Udko z kurczaka w sosie białym D Ryż Ryż brązowy 100g (cukrzyca) Marchew gotowana	Mięso drobiowe z kością	50	Kcal 869 B 57g W 92 g T 32g NKT 6g Sól 447 mg
		Włoszczyzna (9)	150	
		Cebula	10	
		Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy,	5	
		Makaron (1,3)	50	
		Mięso z ud kurczaka	100	
		Zioła prowansalskie, sól,	15	
		pieprz	20	
		Śmietanka 18%	20	
		Ryż	100	
Bukiet warzyw	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 Sałatka z pomidora i ogórka	Chleb razowy (1,7)	105	Kcal 550 B 22g W 77 g T 20g NKT13g Sól 915mg
		Masło (7)	20	
		Szynka wieprzowa(6,9)	60	
		Pomidor ,ogórek	250	
		szczypiorek, sól, pieprz	10	
2622 kcal B 117g W 360g T 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 03.02. 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 672 B 26g W 82 g T 28g NKT 15g Sól 1094 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa(6,9) Szynka wieprzowa(7) Pomidor Sałata	100 70 20 30 50 90 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 7,7g W 44g T 5,7g NKT 3g/Sól 334 mg
Obiad	Zupa krem z marchwii G (1,7,9)	Włoszczyzna(9) Marchew Cebula Ziele angielskie Papryka słodka	100 70 50 5 8	Kcal 816 B 45g W 105g T 27g NKT 9,8 g Sól 1214 mg
	Makaron z kurczakiem i szpinakiem(1,3,7)DG	Mięso z piersi kurczaka Zioła prowansalskie Śmietanka 18%(7) Mąka pszenna (1) Olej Szpinak Makaron pełnoziarnisty	100 5 30 2 5 200 100	
Podwieczorek	Kefir Jabłko	Kefir (7)	150	Kcal 145 B 5,7g W 25g T 3,6 g NKT 2,1g/Sól 1016 mg
		Jabłko	150	
Kolacja	Herbata Sałatka z groszku, jajka, szynki konserwowej, z jogurtem i majonezem	Chleb razowy (1,6,11)	70	Kcal 504 B 23g W 43 g T 27g NKT 14g Sól 1200mg
		Masło (7) Groszek konserwowy Jajko got.(3) Szynka konserwowa(6,9) Jogurt ,majonez, (7)	20 80 50 50 50	
2414 kcal B 109,5 g W 307g T 92,7g				

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 04.02.2020

	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)	200	Kcal 723 B 29g W 81g T 33g NKT 12g Sól 823 mg
		Płatki owsiane(1)	30	
		Jabłko ½ szt	90	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	70	
		Szynka wenecka(6,9)	45	
		Masło(7)	20	
		Jajko gotowane (3)	50	
		Jogurt nat (7)	20	
		Szczypiorek	5	
Salata	5			
II Śniadanie	Bułka razowa z serkiem i ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser twarogowy chudy(7) Ogórek	70 5 50 50	Kcal 292 B 16,6g W 42g T 7g NKT 2,9g/Sól 332 mg
Obiad	Zupa koperkowa Rolada drobiowa z warzywami z sosem białym(1,7,9) Ziemniaki G Ryż brązowy 100g (cukrzyca) Surówka warzywna z koperkiem	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 593/754 B 36g/39g W 73g/109g T 19 g/20g NKT 2g Sól 370 mg
		Ziemniak	50	
		sól, pieprz , koperek	20 20	
		Woda		
		Mięso z piersi kurczaka	100	
		Marchew, seler, por	50	
		Przyprawa curry, sól, pieprz,	20 10	
		Mąka pszenna (1)	5	
		Olej	5	
		Ziemniaki	200	
Marchew, jabłko, kapusta, koperek	100			
Podwieczorek	Koktajl energetyczny	Jogurt naturalny(7) Owoce mrożone jagodowe Orzechy włoskie (8)	150 100 30	Kcal 328 B 10g W 25g T 21 g NKT 3,7 g Sól 98 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z Twarożkiem i rzodkiewką	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Ser twaróg chudy(7) Mleko 2%(7) Szynka wieprzowa(6,9) Rzodkiewka	105 20 100 20 30 50	Kcal 544 B 24g W 62 g T 23g NKT 11g/Sól 510 mg
2452 kcal /2613kcal B 116g/119g W 271g/307g 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

KUCHNIA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE