

**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%

WTOREK 14.07. 2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G Kawa zbożowa herbata Kanapki z szynką ,serem twarogowym, rzodkiewka	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 901 B 31g W 104g T 40g NKT 15g Sól 1094 mg
		Płatki owsiane(1)	40	
		Banan ½ szt	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	150	
		Masło(7)	25	
		Półdewca drobiowa (6,9)	30	
		Ser topiony (7)	50	
		Rzodkiewka	20	
		Sałata	5	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor Szczypiorek	70 5 100 5	Kcal 236 B 7,2g W 42g T 5,4g NKT 2g/Sól 625 mg
Obiad	Zupa krem jarzynowy G Ryż z warzywami i kurczakiem S,D,	Włoszczyzna (9)	100	Kcal 711 B 42 g W 116g T 12g NKT 7g Sól 273 mg
		Bukiet jarzyn(9)	100	
		Ziemniak	25	
		Sól, pieprz, koperek		
		Woda		
		Mięso z kurczaka.	100	
		Cebula ,sól, pieprz,	15	
		Mąka pszenna(1)	5	
		Bulion	100	
		Olej	5	
Mix warzyw mroz.(9)	100			
Ryż brązowy	100			
Podwieczorek	Jabłko Jogurt naturalny z płatkami	Jabłko	150	Kcal 235 B 9 g W 39g T 5,3g NKT 2,1 /Sól 1016 mg
		Jogurt naturalny(7)	150	
		Płatki zbożowe(1)	30	
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Sałatka warzywna	Chleb razowy (1,6,11)	150	Kcal 669 B 27g W 77 g T 28g NKT11g/Sól 636 mg
		Masło (7)	25	
		Szynka krakowska (6,9)	30	
		Szynka piwna (6)	30	
		Sałata	50	
		Pomidor	50	
		Ogórek	50	
		Jogurt nat.(7)	20	
		Szczypiorek	5	
		2752 kcal B 116,2g W 378g T 90,7g		

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

ŚRODA 15.07. 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 914 B 30g W 97g T 40g NKT 16g Sól 1211 mg
	Kawa zbożowa herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Pomidor Sałata	100 150 25 60 100 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Jajko (3) Szczypiorek	70 5 50 5	Kcal 292 B 12 g W 39 g T 10 g NKT 4,4g Sól 5,5mg
Obiad	Zupa krupnik	Włoszczyzna (9) Ziemniak Kasza Sól, pieprz, Natka pietruszki	150 50 20 10 20	Kcal653kcal B 41g W 96g T 17g NKT 13g Sól 301 mg
	Pulpety w sosie pomidorowym G	Mięso mielone drobiowe Sól, pieprz, majeranek, Sos pomidorowy: Koncentrat 30%	100 20 30	
	Kasza jęczmienna cukrzyca	Bulion Mąka pszenna (1) Kasza jęczmienna(1)	150 2 100	
	Warzywa Got.	Warzywa Got.	100	
Podwieczorek	Kisiel owocowy bez cukru (cukrzyca) G	Owoce mrożone Woda Mąka ziemniaczana Cukier	60 100 5,5 5	Kcal 239 B 4,6 g W 53g T 1,2g NKT 0,1g Sól 141 mg
	Pieczywo dietetyczne (3 kromki)	Chleb chrupki żytni (1,6,11)	50	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11)	150	Kcal 605 B 22g W 68 g T 26g NKT 8g Sól 793mg
	Kanapki z Twarożkiem	Masło (7) Ser twarogowy chudy(7) Mleko3,2%,szczypiorek Ogórek Pomidor	25 60 10 50 50	
2703kcal B 109,6g W 353g T 94,2g				

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 16.07. 2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane Jabłko ½ szt	200 40 60	Kcal 844 B 25 g W 98 g T 39 g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Rzodkiewka Sałata	100 150 25 30 30 50 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z Serkiem smakowym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Serek homogenizowany (7)	70 5 50	Kcal 339 B 10g W 41g T 15g NKT 2,9g/Sól 332 mg
Obiad	Zupa szpinakowa G	Włoszczyzna(9) Buraki Natka pietruszki ,sól, pieprz	100 150 5	Kcal 655 B 34,9g W 107g T 24g NKT 3,7g Sól 318 mg
	Udko z kurczaka duszone Sos biały	Mięso z ud kurczaka Olej Mąka pszenna	100 70 30	
	Kasza gryczana (cukrzyca) Marchew Got.	Sól, pieprz, majeranek, Kasza gryczana Marchew Got.	10 100 100	
Podwieczorek	Koktajl mleczno-owocowy	Jogurt naturalny 2%(7) Owoce jagodowe mrożone	150 150	Kcal 175 B 10 g W 28 g T 3,4 g NKT 3g/Sól 99 mg
Kolacja	Herbata Galaretki drobiowy	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 714 B 30g W 70 g T 35g NKT 9g Sól 508 mg
2727kcal B 109,9g W 344g T 116,4g				

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 17.07. 2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem, dżemem niskosłodzonym Pomidor 100g cukrzyca	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 849/772 B 20g/19g W 123g/104g T 31g/31g NKT 21g Sól 863 mg
		Płatki owsiane(1)	30	
Gruszka ½ szt	60			
Mleko 3,2%(7)	100			
Chleb razowy(1,6,11)	150			
Masło(7)	25			
Ser żółty (7)	30			
Dżem niskosłodzony	50			
Pomidor	50			
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką Rzodkiewką	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 244 B 7,7 g W 44 g T 5,5 g NKT 4,2g/Sól 505 mg
		Masło (7)	5	
		Szynka drobiowa(6,9)	20	
		Rzodkiewki	50	
Obiad	Zupa krem z jarzyn G Makaron z sosem pomidorowym (1,3,7)	Włoszczyzna (9)	100	Kcal 704 B 25g W 92g T 28g NKT 3g Sól 244 mg
		Bukiet jarzyn mrożonych	100	
Koperek, sól, pieprz,	10			
Sos pomidorowy:				
Koncentrat pomidor.30%	50			
Bulion warzywny	150			
Zioła prowansalskie	2			
Sól, pieprz	2			
Makaron pełnoziarn.(1,3)	100			
Podwieczorek	Koktajl zielony	Szpinak mrożony rozdrobniony	100	
		Banan	70	
		Gruszka	50	
		Sok z cytryny	10	
		Woda	100	
Kolacja	Herbata Kanapki z Pastą jajeczną G (1,3,7)	Chleb razowy (1,7)	150	Kcal 573 B 17g W 62 g T 28g NKT12g Sól 636nmg
		Masło (7)	25	
		Jajko got(3)	100	
		Jogurt nat,(7)	50	
		szczypiorek,	10	
		Rzodkiewka	50	
2563kcal/2487kcal B 75g/74g W 364g/345g T 93,8g/93,8g				

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 18.07. 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 888 B 36g W 103g T 36g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Szynka konserw. (6,9) Pomidor Sałata	100 150 25 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z serem twarogowym ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser twarogowy (7) Ogórek	70 5 50 20	Kcal 339 B 10g W 41g T 15 g NKT 4,4g/Sól 542 mg
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	Włoszczyzna (9) Koncentrat pomidor.30% Sól, pieprz, Makaron pełnoziarnisty (1,3) Natka pietruszki	150 50 2 50 5	Kcal 690kcal B 44g W 61g T 34g NKT 13g Sól 301 mg
	Pieczeń rzymska P Sos biały	Mięso mielone drobiowe Jajko (3)	100 15	
	Kasza jęczmienna	Sól, pieprz, majeranek, G Marchew ,seler (9) Olej	2 20 5	
	Warzywa Got.	Kasza jęczmienna (1) Warzywa Got.	100 100	
Podwieczorek	Jogurt z bakaliami	Jogurt naturalny(7) Rodzynki Orzechy włoskie(8)	150 15 15	Kcal 213 B 12g W 17g T 10g NKT 2g/Sól 331 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11)	150	Kcal 632 B 27g W 77 g T 24g NKT11g Sól 636 mg
	Kanapki z szynką Sałatka warzywna	Masło (7) Szynka drobiowa (6,9) Wędlina lubuska (6) Pomidor Ogórek Rzodkiewka Szcypiorek	25 30 30 50 50 50 15	
2762kcal B 129g W 299g T 119g				

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

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

NIEDZIELA 19.07.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane Jabłko ½ szt	200 40 60	Kcal 921 B 30g W 98g T 45 g NKT 15g Sól 1094mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Serek topiony (7) Pomidor Sałata	100 150 25 30 50 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z sałata i papryką	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Papryka Sałata	70 5 70 5	Kcal 247 B 7,7 g W 44 g T 5,7 g NKT 4,2g Sól 505 mg
Obiad	Zupa rosół z makaronem G	Mięso drobiowe z kością Włoszczyzna (9) Cebula Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Makaron pełnoziarnisty (1,3)	50 150 10 5 30	Kcal 783 B 46g W 100 g T 25g NKT 6 g Sól 447 mg
	Kurczak w sosie Potrawkowym D G	Mięso z ud kurczaka Mleko 2%(7) Masło, cebula Jajko (3)	100 20 5 10	
	Ryż brązowy 100g	Ryż biały	100	
	Warzywa gotowane G	Marchewka gotowana	100	
Podwieczorek	Koktajl mleczno-owocowy	Kefir 2% Owoc sezonowy Płatki owsiane(1)	150 170 30	Kcal 175 B 5,7g W 31.3g T 3,7 g NKT 2,2g/Sól 59 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6) Szynka drobiowa (6)	150 30	Kcal 725 B 25g W 98 g T 28g NKT 10g Sól 1000mg
	Kanapki z szynką Sałatka jarzynowa G	Masło (7) Marchew Ziemniak Jajko (3) Seler (9) Natka pietruszki Majonez(7) Jogurt (7),Sól, pieprz,	25 45 50 50 80 5 15 30	
2851 kcal B 114,4g W 371,3g T 107,4g				

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 20.07. 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 829/752 B 19g/19g W 119g/100g T 31g/31g NKT 12g Sól 950 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka wieprzowa(6) Dżem niskosłodzony Pomidor	100 150 25 30 50 100	
	Pomidor 100g cukrzyca			
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor	70 5 100	Kcal 236 B 7,2g W 42g T 5,4g NKT 2g/Sól 625 mg
Obiad	Zupa brokułowa G	Włoszczyzna(9) Brokuł Sól, pieprz , Koperek	100 150 5 25	Kcal 796 B 41g W 93g T 32 g NKT 1,9g Sól 184 mg
	Gulasz drobiowy S,D,	Mięso z kurczaka Olej Sól ,pieprz, papryka,	100 5 6	
	Kasza jęczmienna Buraczki Got.	Kasza jęczmienna(1) Buraczki Got, tarte,	100 100	
Podwieczorek	Żółte smoothie	Banan Cytryna Jabłko Pomarańcza Woda	60 40 75 200	Kcal 249 B 3,1g W 60g T 1 g NKT 2,1g/Sól 331 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Sałatka z pomidora i ogórka	Chleb razowy (1,6) Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Szynka wieprzowa (6) Ogórek ,pomidor, sałata, szczypiorek	150 25 30 30 150	Kcal 600 B 22g W 67 g T 26g NKT11g Sól 633 mg
2710 kcal/2633kcal B 92,3/ 92,3g W 381g/372g T 95,4 g/95,4g				

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 21.07. 2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane Banan	200 40 60	Kcal 837 B 24g W 121g T 28 g NKT 16g Sól 1211 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11)	100 150	
	Kanapki z szynką, Marmolada , Pomidor cukrzyca 100g	Masło(7) Szynka wenecka. (6,9) Marmolada Sałata	25 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Jajko (3) Szczypiorek	70 5 50 5	Kcal 292 B 12 g W 39 g T 10 g NKT 4,4g/Sól 5,5mg
Obiad	Zupa ogrodowa G	Włoszczyzna (9) Mix warzyw sezonowych Sól ,pieprz, Koperek	100 150 2 5	Kcal 770 B 45g W 99g T 24g NKT 13g Sól 275 mg
	Makaron z sosem bolońskim D,G (1,3,7)	Mięso mielone drobiowe Sos pomidorowy Koncentrat pomidorowy Zioła prowansalskie Sól, pieprz Mąka pszenna (1) Makaron pełnoziar. (1,3)	100 100 50 2 2 2 100	
Podwieczorek	Jogurt naturalny Owoc sezonowy	Jogurt naturalny2%(7) Brzoskwinia	150 130	Kcal 125 B 5,8g W 15g T 4,6g NKT 2,7 g Sól 4,9 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z serem żółtym Sałatka warzywna	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Ser żółty (7) Sałata Pomidor Ogórek Szczypiorek Jogurt Nat(7)	150 25 30 50 70 60 20 50	Kcal 776 B 29g W 77 g T 39 g NKT 14g Sól 914 mg

2800 kcal B 115g W 351g T 105,6g

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 22.07.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 816 B 33g W 99g T 32g NKT 15g Sól 1094mg
		Płatki owsiane	40	
	Kawa zbożowa/ herbata	Gruszka ½ szt	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
	Kanapki z szynką ,pomidor	Chleb razowy(1,6,11)	150	
		Masło(7)	25	
		Szynka drobiowa (6,9)	30	
		Szynka lubuska(9)	30	
		Pomidor	50	
II Śniadanie	Bułka razowa z sałatą i papryką	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 234 B 7,5 g W 44g T 5,7g NKT 3g/Sól 334 mg
		Masło (7)	5	
		Sałata	15	
		Papryka	70	
Obiad	Zupa koperkowa G	Włoszczyzna (9)	150	Kcal 725 B 38g W 126g T 13g NKT 6g Sól 447 mg
		Ziemniaki	150	
		Koperek	15	
		Sól, pieprz	2	
	Kurczak z warzywami i ryżem	Mięso z piersi kurczaka	100	
		Zioła prowansalskie, sól, pieprz	15 20	
		Śmietanka 18%(7)	20	
		Warzywa mix mrożone	100	
		Ryż	100	
Podwieczorek	Koktajl mleczno- owocowy	Owoce mrożone	150	Kcal 178 B 9,8 g W 28g T 5,4 g NKT 3 g/Sól 99 mg
		Jogurt naturalny2%(7)	150	
Kolacja	Herbata Kanapki z serem żółty, szynką, sałata z warzywami i jogurtem	Chleb razowy (1,6,11)	150	Kcal 677 B 22g W 67 g T 35g NKT 15g Sól 1075 mg
		Masło (7)	25	
		Ser żółty (7)	50	
		Szynka wieprz. (6,9)	30	
		Sałata	150	
		Pomidor	100	
		Ogórek	100	
		Jogurt Nat	50	
		Szczypiorek	20	
2630 kcal B 110g W 364g T 91,1g				

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 23.07.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku /Cukrzyca		
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 850 B 30g W 110g T 32g NKT 19g Sól 1211 mg		
		Płatki owsiane (1)	40			
		Banan ½ szt	70			
	Kawa zbożowa herbata	Mleko 3,2%(7)	100			
		Chleb razowy(1,6,11)	150			
		Masło(7)	25			
	Kanapki z szynką i ogórkiem	Wędlina drobiowa (6,9)	30			
		Wędlina indyczanka (6,9)	30			
		Ogórek świeży	50			
		Salata	5			
<hr/>						
II Śniadanie	Bułka razowa z Serkiem smakowym	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 339 B 10g W 41g T 15g NKT 2,9g/Sól 332 mg		
		Masło (7)	5			
		Serek homogenizowany (7)	50			
<hr/>						
Obiad	Zupa botwinka	Włoszczyzna (9)	100	Kcal 546kcal B 41g W 86,7g T 8,2g NKT 7g Sól 273 mg		
		Buraczki z liśćmi	150			
		Sól, pieprz, Woda	2			
		Mięso z ud kurczaka	100			
	Rolada ze szpinakiem D	Sól, pieprz, majeranek, papryka słodka	10			
		Kasza gryczana 100g	kasza gryczana		100	
	Surówka warzywna	Kapusta młoda	100			
		marchewka, koperek, sól, pieprz	30 2			
	<hr/>					
	Podwieczorek	Koktajl owocowy	Jogurt naturalny(7)		150	Kcal 128 B 5,6g W 50g T 3,6g NKT 3,7 g Sól 98 mg
Owoce jagodowe			100			
Płatki owsiane(1)			30			
<hr/>						
Kolacja	Herbata Sałatka z groszku, jajka, szynki konserwowej, z jogurtem i majonezem	Chleb razowy (1,6,11)	150	Kcal 626 B 24g W 50 g T 35g NKT 14g Sól 1200mg		
		Masło (7)	25			
		Groszek konserwowy	80			
		Jajko got.(3)	50			
		Szynka konserwowa(6,9)	50			
		Jogurt ,majonez, (7)	20			
<hr/>						
2489kcal B 110,6g W 306,7g T 93,8g						

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

KUCHNIA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE