

**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 330g +/- 10%**

ŚRODA 20.01.2021				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt	100 40 60	<b>Kcal 631</b> <b>B 20g</b> <b>W 83g</b> <b>T 24g</b> <b>NKT 15g</b> <b>Sól 1094 mg</b>
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Rolada drobiowa(6,9) Dżem niskosłodzony <b>Pomidor cukrzyca</b>	100 100 20 30 50 100	
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką i sałatą	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Papryka Sałata	70 5 70 5	<b>Kcal 247</b> <b>B 7,7g</b> <b>W 44g</b> <b>T 5,7g</b> <b>NKT 3g/Sól 334 mg</b>
Obiad	Zupa krem z selera G	Bulion warzywny Cebula Pietruszka liście Seler (9) Ziemniaki Sól, pieprz,	250 15 10 60 40 2	<b>Kcal 765</b> <b>B 43g</b> <b>W 90g</b> <b>T 29g</b> <b>NKT 13 g</b> <b>Sól 436 mg</b>
	Filet z kurczaka w sosie pomidorowym (SD)	Filet drobiowy Pomidory z puszki Papryka, Oregano, Sól, Pieprz, Olej	100 120 2 2 10	
	Kasza jęczmienna 100g Warzywa Got mix	Kasza jęczmienna(1) Warzywa mix	100 100	
Podwieczorek	Kefir	Kefir (7)	200	<b>Kcal 189</b> <b>B 8,8g</b> <b>W 29g</b> <b>T 4,6g</b> <b>NKT 1,8 g/Sól 138 mg</b>
	Jabłko	Jabłko	150	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7)	100 20	<b>Kcal 617</b> <b>B 26g</b> <b>W 63 g</b> <b>T 29 g</b> <b>NKT 11 g</b> <b>Sól 636 mg</b>
	Kanapki z szynką, żółtym serem Sałata z warzywami i jogurtem	Szynka wieprzowa (6) Ser żółty (7) Pomidor ,ogórek, szczypiorek, sałata, Jogurt nat (7)	30 30 200 50	
<b>2449 kcal B 107g W 311g T 94g</b>				

**CZWARTEK 21.01.2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7)	100	<b>Kcal 713</b> <b>B 29g</b> <b>W 79g</b> <b>T 32g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 823 mg</b>
		Płatki owsiane(1)	30	
		Jabłko ½	60	
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką Pasta jajeczna G	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Szynka lubuska(6,9)	30	
		Masło(7)	20	
		Jajko gotowane (3)	50	
		Jogurt nat (7)	50	
		Szczypiorek Sałata	5 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z Serem smakowym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser smakowy(7)	70 5 50	<b>Kcal 339</b> <b>B 10g</b> <b>W 41,5g</b> <b>T 15g</b> <b>NKT 2,9g/Sól 332 mg</b>
Obiad	Zupa pomidorowa G	Włoszczyzna (9)	100	<b>Kcal 660/674</b> <b>B 50g/50g</b> <b>W 69g/72g</b> <b>T 22g/23g</b> <b>NKT 7g</b> <b>Sól 273 mg</b>
		Koncentrat pomid.30%	30	
		Sól, pieprz,	25	
		Natka pietruszki	5	
		Makaron nitki(1,3)	35	
	Pieczeń duszona (S,D)	Mięso wieprzowe	120	
		Olej	10	
		Sól ,pieprz, majeranek,	20	
Ziemniaki <b>Ryż cukrzyca</b> Buraczki	Ziemniaki Buraczki	200 100		
Podwieczorek	Koktajl owocowy z otrębami	Jogurt naturalny 2%(7)	160	<b>Kcal 199</b> <b>B 9,9g</b> <b>W 37g</b> <b>T 3,9 g</b> <b>NKT 3g/Sól 99 mg</b>
		Owoce mrożone	150	
		Otręby pszenne(1)	10	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11)	100	<b>Kcal 494</b> <b>B 20g</b> <b>W 53 g</b> <b>T 21g</b> <b>NKT11g</b> <b>Sól 636 mg</b>
		Masło (7)	20	
	Kanapki z szynką	Szynka krakowska(6,9)	60	
		Pomidor	100	
	Sałatka z pomidora i ogórka ze szczypiorkiem	Ogórek	100	
		Jogurt nat.(7)	50	
		Szczypiorek	5	

**2436 kcal/2450 kcal B 119g/118g W 286g/290g T 97g/97g**

**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 sezamu12. Dwutlenek siarki13. Łubin 14. Mięczaki .Sposób obróbki: P- parowanie Piecz- pieczenie, D-duszenie S -smażeni

**PIĄTEK 22.01.2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7)	200	<b>Kcal 822</b> <b>B 22g</b> <b>W 103g</b> <b>T 36g</b> <b>NKT 25g</b> <b>Sól 1015 mg</b>
		Płatki owsiane(1)	30	
		Gruszka ½ szt	60	
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem topionym , Dżem niskosłodzony	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
<b>Pomidor 100g (cukrzyca)</b>	Ser topiony(7)	50		
	Dżem niskosłodzony	25		
		Pomidor	100	
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem i ogórkiem zielonym	Bułka razowa (1,6,11)	70	<b>Kcal 292</b> <b>B 12 g</b> <b>W 39,8g</b> <b>T10g</b> <b>NKT 4,9g/Sól 5,5 mg</b>
		Masło (7)	5	
		Jajko (3) G	50	
		Ogórek	20	
Obiad	Zupa jarzynowa G	Włoszczyzna (9)	100	<b>Kcal 567</b> <b>B 36g</b> <b>W 77g</b> <b>T 14g</b> <b>NKT 4,9g</b> <b>Sól 171 mg</b>
		Bukiet jarzyn mrożonych	140	
		Koperek, sól, pieprz,	10	
	Gzik	Ser twarogowy półtł.(7)	100	
		Śmietana 18%(7)	50	
		Cebula	20	
Ziemniaki	Sól ,pieprz,	2		
	Ziemniaki	200		
Podwieczorek	Kisiel owocowy	Owoce mrożone	120	<b>Kcal 232</b> <b>B 4,6g</b> <b>W 53,9g</b> <b>T 1,2 g</b> <b>NKT 0,1g/Sól 141 mg</b>
		Woda	100	
		Mąka ziemniaczana	5,5	
	Pieczywo dietetyczne (3 kromki)	Cukier	5	
		Chleb chrupki (1,6,11)	40	
Kolacja	Herbata Kanapki z serem żółtym, pomidor	Chleb razowy (1,6,11)	100	<b>Kcal 626</b> <b>B 21g</b> <b>W 48g</b> <b>T 38g</b> <b>NKT 11g/Sól 636 mg</b>
		Masło (7)	20	
		Ser żółty (7)	60	
		Pomidor	100	
<b>2646 kcal B 99g W 337g 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 – smażyć

SOBOTA 23.01.2021				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	100 40 60	Kcal 757 B 26g W 83g T 35g 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	100 100 20 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	Włoszczyzna(9) Buraki Sól ,pieprz, majeranek	100 150 6	Kcal 708 B 29g W 120g T 18g NKT 8,3g Sól 1225 mg
	Gołąbki w sosie pomidorowym	Mięso mielone z kurczaka Ryż Sól, pieprz,koperek, Kapusta liść	100 15 2 70	
	Kasza gryczana	Sos pomidorowy : Bulion Koncentrat pomid.30	35 50 5	
	Warzywa Got	Kasza gryczana Warzywa got	100 100	
Podwieczorek	Żółte smoothie	Banan Jabłko Gruszka Sok z cytryny Woda	100 90 200 10 10	Kcal 255 B 3,3g W 61g T 1 g NKT 0,5g/Sól 25 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Połędwica szynka(6,9)	100 20 60	Kcal 661 B 30g W 52 g T 37g NKT10g Sól 1000 mg
	Kanapki z szynką Sałatka warzywna G	Kapusta pekińska Rzodkiewka Ser żółty(7) Natka pietruszki Jogurt (7), Sól, pieprz,	100 90 30 15 40 2	
<b>2617kcal B 96g W 359g 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

**NIEDZIELA 24.01.2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7)	100	<b>Kcal 670</b> <b>B 20g</b> <b>W 93g</b> <b>T 24g</b> <b>NKT 15g</b> <b>Sól 1094 mg</b>
		Płatki owsiane	40	
		Jabłko ½ szt	60	
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		Rolada drobiowa(6,9)	30	
		Dżem niskosłodzony	25	
<b>Pomidor cukrzyca</b>	100			
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i rzodkiewką	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Rzodkiewka	70 5 15 30	<b>Kcal 266</b> <b>B 10 g</b> <b>W 42g</b> <b>T 9g</b> <b>NKT 4,2g/Sól 505 mg</b>
Obiad	Zupa rosół z makaronem G (1,3,)	Mięso drobiowe z kością	50	<b>Kcal 757</b> <b>B 45g</b> <b>W 98g</b> <b>T 23g</b> <b>NKT 6 g</b> <b>Sól 514 mg</b>
		Włoszczyzna (9)	150	
		Cebula	10	
		Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Makaron (1,3)	5 30	
	Udko duszone P,D,	Mięso z ud kurczaka	100	
		Sól, pieprz ,majeranek, papryka słodka, Olej	5 5	
	Ryż brązowy G Marchewka gotowana	Ryż brązowy	100	
Marchew got.		100		
Podwieczorek	Jogurt z bakaliami	Jogurt naturalny(7)	150	<b>Kcal 213kcal</b> <b>B 12g</b> <b>W 17g</b> <b>T 10g</b> <b>NKT 0,7g/Sól 3,7 mg</b>
		Mix bakaliowy(8)	30	
Kolacja	Herbata Galaretki drobiowy	Chleb razowy (1,6,11)	100	<b>Kcal 520</b> <b>B 17g</b> <b>W 49g</b> <b>T 28g</b> <b>NKT 9g</b> <b>Sól 508 mg</b>
		Masło (7)	20	
		Mięso z kurczaka	60	
		Marchew	20	
		Jajko (3)	25	
		Seler (9)	30	
		Natka pietruszki	30	
		Groszek	15	
		Żelatyna	10	
		Sól, pieprz	5	
		<b>2511 kcal B 105g W 317g T 96g</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 25.01.2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku / <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7)	100	<b>Kcal 639</b> <b>B 24g</b> <b>W 79g</b> <b>T 25g</b> <b>NKT 19g</b> <b>Sól 1270 mg</b>
		Płatki owsiane (1)	40	
		Gruszka ½ szt	60	
	Kawa zbożowa herbata	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
Kanapki z szynką, pomidorem,	Szynka drobiowa(6,9)	30		
	Szynka wieprzowa(6,9)	30		
	Pomidor ,Sałata	50		
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką i sałatą	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Papryka Sałata	70 5 70 5	<b>Kcal 247</b> <b>B 7,7g</b> <b>W 44g</b> <b>T 5,7g</b> <b>NKT 3g/Sól 334 mg</b>
Obiad	Zupa ziemniaczana G (1,7,9)	Włoszczyzna(9)	100	<b>Kcal 672</b> <b>B 47g</b> <b>W 86g</b> <b>T 18g</b> <b>NKT 9,8 g</b> <b>Sól 1214 mg</b>
		Ziemiaki (9)	100	
		Cebula	50	
		Sól, pieprz, koper	15	
		Gałka muszkatołowa	2	
	Gulasz drobiowy	Mięso z kurczaka Olej	100 5	
Kasza jęczmienna	Sól ,pieprz, papryka, Kasza jęczmienna(1)	6 100		
Buraczki	Buraczki Got, tarte,	100		
Podwieczorek	Kisiel owocowy <b>bez cukru (cukrzyca) G</b>	Owoce mrożone	120	<b>Kcal 232</b> <b>B 4,6g</b> <b>W 53,9g</b> <b>T 1,2 g</b> <b>NKT 0,1g/Sól 141 mg</b>
		Woda	100	
	Pieczywo dietetyczne (3 kromki)	Mąka ziemniaczana	5,5	
		Cukier Chleb chrupki (1,6,11)	5 40	
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką, Twarożek Sałatka z pomidora i ogórka	Chleb razowy (1,6,11)	100	<b>Kcal 586</b> <b>B 24g</b> <b>W 55g</b> <b>T 29g</b> <b>NKT13g/Sól 846 mg</b>
		Masło (7)	20	
		Szynka królewiecka (6,9)	30	
		Ser twarogowy półt. (7)	60	
		Mleko 2%,szczypiorek	20	
		Pomidor ,ogórek	200	
<b>2376 kcal B 109g W 319g T 79g</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 26.01.2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>	
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7)	100	<b>Kcal 663</b> <b>B 22g</b> <b>W 81g</b> <b>T 28 g</b> <b>NKT 16g</b> <b>Sól 1211 mg</b>	
		Płatki owsiane(1)	40		
		Jabłko	60		
Kawa zbożowa herbata	Mleko 3,2%(7)	100			
	Chleb razowy(1,6,11)	100			
	Masło(7)	20			
Kanapki z szynką i serem	Szynka drobiowa (6,9)	30			
	Ser topiony(7)	50			
	Pomidor ,sałata	50			
II Śniadanie	Bułka razowa z Serem homogenizowany smakowym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser smakowy(7)	70 5 50	<b>Kcal 339</b> <b>B 10g</b> <b>W 41,5g</b> <b>T 15g</b> <b>NKT 2,9g/Sól 332 mg</b>	
Obiad	Zupa koperkowa G	Włoszczyzna (9)	100	<b>Kcal 716/734</b> <b>B 47g/42g</b> <b>W 86g/87g</b> <b>T 23g/25g</b> <b>NKT 7g</b> <b>Sól 273 mg</b>	
		Ziemniak	100		
		Sól, pieprz, koperek	25		
Zraz duszony	Mięso z kurczaka	100			
	Cebula	20			
	Jajko	25			
Ziemniaki	Bazylija, sól, pieprz,	200			
	papryka słodka,	50			
	Bułka tarta	15			
Kasza gryczana cukrzyca	Ziemniaki	200			
	Warzywa Got.	Warzywa mix	100		
Podwieczorek	Koktajl jabłkowy	Jogurt naturalny(7) Jabłko Otręby żytnie (1)	150 150 30	<b>Kcal 237</b> <b>B 10g</b> <b>W 38g</b> <b>T 5g</b> <b>NKT 2,1g/Sól 1016 mg</b>	
Kolacja	Herbata Pasta brokułowa	Chleb razowy (1,6,11)	100	<b>Kcal 440</b> <b>B 12g</b> <b>W 49 g</b> <b>T 21g</b> <b>NKT 14g</b> <b>Sól 1200mg</b>	
		Masło (7)	20		
Brokuł	100				
Serek naturalny(7)	40				
Sól, pieprz,	2				
Oliwa z oliwek	2				
<b>2395 kcal/2413kcal B 96g /98g W 299g/299g T 94g/96g</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 27.01.2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7)	100	<b>Kcal 655</b> <b>B 24g</b> <b>W 83g</b> <b>T 25 g</b> <b>NKT 19g</b> <b>Sól 1270 mg</b>
		Płatki owsiane(1)	40	
		Banan ½	60	
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
	Kanapki z Szynką	Masło(7)	20	
		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	<b>Kcal 292</b> <b>B 12g</b> <b>W 39g</b> <b>T 10g</b> <b>NKT 4,4 g/Sól 5,5 mg</b>
		Masło (7)	5	
		Jajko (3)	50	
		Ogórek zielony	50	
Obiad	Zupa krupnik <b>G (1,7,9)</b>	Włoszczyzna(9)	100	<b>Kcal 643</b> <b>B 40g</b> <b>W 96g</b> <b>T 16 g</b> <b>NKT 6 g</b> <b>Sól 319 mg</b>
		Ziemniaki	30	
		Kasza jęczmienna(1)	20	
		Natka pietruszki	5	
	Filet drobiowy w ziołach <b>D,G,</b>	Mięso z piersi kurczaka	100	
		Zioła prowansalskie	5	
		Mleko 3,2%	50	
	Kasza jęczmienna	Mąka pszenna (1)	2	
		Olej ,masło(7)	5	
	Warzywa got.	Kasza jęczmienna(1)	100	
Mieszanka mrożona (9)		100		
Podwieczorek	Smoothie z owocami sezonowymi i bananem	Mleko 2%(7)	150	<b>Kcal 275</b> <b>B 7,4g</b> <b>W 57g</b> <b>T 5,4g</b> <b>NKT 1,6 /Sól 58 mg</b>
		Banan	120	
		Maliny mrożone	100	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11)	100	<b>Kcal 494</b> <b>B 20g</b> <b>W 53 g</b> <b>T 21g</b> <b>NKT11g</b> <b>Sól 636 mg</b>
			Masło (7)	
	Kanapki z szynką	Szynka (6,9)	60	
		Salatka z pomidora i ogórka ze szczypiorkiem	Pomidor	
		Ogórek	100	
		Jogurt nat.(7)	50	
		Szczypiorek	5	
<b>2359kcal B 106g W 331g T 78g</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



**CZWARTEK 28.01.2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7)	100	<b>Kcal 668</b> <b>B 25g</b> <b>W 83g</b> <b>T 26g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 950 mg</b>
		Płatki owsiane(1)	40	
		Jabłko ½	60	
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką Pomidorem	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		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	<b>Kcal 236</b> <b>B 7,2 g</b> <b>W 42g</b> <b>T 5,4 g</b> <b>NKT 3g</b> <b>Sól 335 mg</b>
Obiad	Zupa szpinakowa G	Włoszczyzna	100	<b>Kcal 611</b> <b>B 38g</b> <b>W 73g</b> <b>T 21g</b> <b>NKT 11g</b> <b>Sól 489 mg</b>
		Szpinak	100	
		Ziemniaki	50	
		sól, pieprz, Śmietanka 18%(7)	5 30	
	Rolada drobiowa z warzywami D,G Kasza jęczmienna 100g	Mięso drob.	100	
		Cebula ,sól, pieprz, Marchew seler Olej	5 25 5	
Warzywa got	Kasza jęczmienna (1) Mix warzyw mroż.(9)	100 100		
Podwieczorek	Jogurt Owoc	Jogurt naturalny(7)	150	<b>Kcal 178</b> <b>B 6g</b> <b>W 28g</b> <b>T 5g</b> <b>NKT 2,1g/Sól 1016 mg</b>
		Jabłko	150	
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Sałata z jogurtem i koperkiem	Chleb razowy (1,6,11)	100	<b>Kcal 563</b> <b>B 25g</b> <b>W 63g</b> <b>T 24g</b> <b>NKT15g</b> <b>Sól 964 mg</b>
		Masło (7)	20	
		Szynka drobiowa(6,9)	60	
		Sałata	60	
		Jogurt nat.(7)	20	
		Koperek	2	
<b>2256kcal B 103 g W 291g T 82g</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

**PIĄTEK 29.01.2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na mleku	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Gruszka ½ szt	200 30 60	<b>Kcal 774</b> <b>B 21g</b> <b>W 91g</b> <b>T 36g</b> <b>NKT 25g</b> <b>Sól 1015 mg</b>
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem topionym ,dżem niskosłodzony <b>Pomidor cukrzyca</b>	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Ser topiony(7) Dżem Pomidor	100 100 20 50 50 100	
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ogórek	70 5 15 30	<b>Kcal 244</b> <b>B 7,7 g</b> <b>W 44g</b> <b>T 5,5g</b> <b>NKT 4,2g/Sól 505 mg</b>
Obiad	Zupa krem jarzynowy G	Włoszczyzna(9) Mix warzyw Ziemniaki Sól, pieprz ,koperek	100 100 20 25	<b>Kcal 704</b> <b>B 25g</b> <b>W 92g</b> <b>T 28 g</b> <b>NKT 3g</b> <b>Sól 244 mg</b>
	Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym G,D	Koncentrat pomidorowy Bulion warzywny, Zioła prowansalskie, Sól, pieprz, Makaron pełnoziar.(1,3)	50 150 2 2 100	
Podwieczorek	Koktajl energetyczny	Jogurt naturalny(7) Owoce jagodowe Płatki owsiane(1)	150 100 30	<b>Kcal 236</b> <b>B 8,9g</b> <b>W 38g</b> <b>T 6 g</b> <b>NKT 3,7 g</b> <b>Sól 98 mg</b>
Kolacja	Herbata Kanapki z Pastą jajeczną G (1,3,7)	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Jajko got(3) Jogurt nat,(7) szczypiorek, Rzodkiewka	100 20 100 50 10 50	<b>Kcal 467</b> <b>B 15g</b> <b>W 47 g</b> <b>T 23g</b> <b>NKT12g</b> <b>Sól 636nmg</b>
<b>2425 kcal B 79g W 314g T 99g</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

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